

果壳性情精华帖汇总

秋天的果实2001　整理



VISIT...
LANZAROTE
Caliente.COM

目录

性情小组组规
第一部分科普知识

篇1：关于经期做爱的风险
篇2：男性避孕套的正确使用方法
篇3：关于避孕和意外怀孕
篇4：无责任科普避孕知识
篇5：拒绝体外、安全期和半路带套三种错误的避孕方式
篇6：【关于避孕】靠谱且适合你的避孕措施
篇7：给常见的避孕方式排个序
篇8：安全期大法不靠谱，还是好好避孕吧
篇9：避孕药的种类、品牌、价格及评分
篇10：避孕药的几个主要观点
篇11：关于大姨妈的一切
篇12：关于棉条的12个尴尬问题
篇13：关于阴茎与抽插的相关问题总结
篇14：关于“做爱时会有想尿尿的感觉怎么回事”
篇15：性爱77式
篇16：【有关BRA】不是所有的D杯都是波霸！BRA尺码
篇17：【有关BRA】如何测量上下胸围
篇18：包皮环切术科普Q&A
篇19：阴茎包皮环切手术图解
篇20：阴茎弯曲矫正手术浅析
篇21：随便说说这两天问的多得阴道哑铃（缩阴球）的问题
篇22：冈本003黄金装和冈本003白金装的区别
篇23：关于性冷淡的讨论
篇24：关于SM，我来说几句
篇25：我们从不正确的途径获取了哪些错误的性知识？
篇26：【安全性行为】做好你的下半身安防
篇27：法律人教你学会保护自己，远离强奸
篇28：谈谈我眼中的床品是什么

第二部分技巧心得

篇29：男人延长时间最简单的方法
篇30：关于做爱时的转移注意力大法

篇31：做爱时间短、哥教你一招
篇32：男人做爱时的全部感觉
篇33：做爱互相调情的话
篇34：安全套的实用基本教程
篇35：关于不同牌子套套的使用感受
篇36：在安全套公司工作，有什么要问的
篇37：避孕套：传说中的双节棍以及三节棍
篇38：和女孩约会前如果准备随身带着套套，套套放在哪里？
篇39：关于妹子的敏感带，分享下经验
篇40：调情和前戏
篇41："缩放自如"的女生PC肌练成计划
篇42：从解剖图看体位变化带来的不同感觉
篇43：性爱姿势流程（个人整理）
篇44：几种容易高潮的姿势
篇45：一个姐们写的各种姿势到高潮的方法
篇46：完美性爱需要三种体位
篇47：【蒂姐科普】为什么"女上男下"更易实现高潮？
篇48：口活经验分享（多图）
篇49：战略和床戏——耐心的好色绅士
篇50：我有特殊的舔脚技巧（详细！）
篇51：到底如何给女人口交，精确到毫米级别的指导
篇52：造福男性同胞的YJ，精确到毫米级别
篇53：男人也可以潮吹和多重高潮
篇54：论菊花的攻与伐（菊花，即俗称的肛交）
篇55：女人爽死在你床上之舔阴技巧
篇56：女性的口交技巧
篇57：关于妹子的调情指南
篇58：【经验】牙套妹子的BJ
篇59：处女DIY
篇60：关于女性DIY的方法和各种高潮表现
篇61：关于女性高潮的表现（自身和伴侣双视角）
篇62：拉拉（女同）的性与情
篇63：【走过路过】四大高潮，你有几个
篇64：【我的版本升级了？】G点疑惑中
篇65：新技能解锁；我找到了G点潮吹的真谛
篇66：让妹纸G点高潮，五分钟你也可以
篇67：初体验攻略
篇68：【双处向经验谈】——都是第一次，怎么办
篇69：避孕药日记

篇70：【再说几个短效的事儿吧】实用篇
篇71：新手也说说内置卫生棉条的一点点经验
篇72：导管式棉条试用报告
篇73：刮OR不刮？精确到毫米级别的刮毛指南
篇74：宫外孕手术20天来码点字
篇75：说说自己的人流经历【大家要做好保护措施哟！】
篇76：JUST DO IT，别把做爱放在嘴上
篇77：有一个方法不用老是洗床单
篇78：增加DD战斗力的方法
篇79：谈谈体能与床上能力
篇80：如何让女友感到非常尽兴的来一把
篇81：办公场所的情调
篇82：蒙上双眼，看见新世界
篇83：新大叔报道，说说18年ML的经验
篇84：从个人被推倒经验谈如何推倒女友

第三部分相关答疑

篇85：站内信和私信答疑帖
篇86：回答各类有关啪啪啪的问题
篇87：女朋友来月经了，男朋友该怎么办？
篇88：两个问题的标准答案

第四部分性情达人

篇89：【C-CUP性向话题】浅谈一点让妹纸高潮的房中术
篇90：【C-CUP性向话题】怎样提高吻技
篇91：【C-CUP性向话题】关于处女膜的几个讨论
篇92：【C-CUP性向话题】破处攻略
篇93：【C-CUP性向话题】女性怎样叫床和勾魂
篇94：【C-CUP性向话题】浅谈女性调情和口交技巧
篇95：【C-CUP性向话题】再谈女性口交技巧
篇96：【C-CUP性向话题】浅谈男性口交技巧
篇97：【C-CUP性向话题】聊聊爱情动作片和它教的性知识
篇98：【C-CUP性向话题】解析小说中真伪难辨的性技巧
篇99：【C-CUP性向话题】女人为什么假装高潮?
篇100：【C-CUP性向话题】日常性爱杀手

篇101：【C-CUP性向话题】开发你的高潮能力
篇102：【C-CUP性向话题】阴道有话说
篇103：【军师乱弹】聊聊爱情动作片和它教的性知识
篇104：【军师乱弹】女上位的尴尬
篇105：【军师乱弹】一次尝试多种体位，让ML不再BORING
篇106：【军师乱弹】特殊环境下的性（野战、车震等攻略）
篇107：【军师乱弹】滚床单时取悦女人的要素
篇108：【军师乱弹】实用体位大全
篇109：【军师乱弹】对不起，JJ
篇110：【秦汧】女上学得会快感多一倍
篇111：【秦汧】BJ(BLOW JOB)诱惑不在爽在于撩
篇112：【秦汧】叫床秘诀在于嗲不在于嚎
篇113：【秦汧】大玩撕袜，情趣无限
篇114：【秦汧】我认为的情趣性感小物
篇115：【秦汧】那些只会说爱不会做爱的姑娘们

附录：男性生殖系统和女性生殖系统图

性情小组组规

作者：Big D

0. 本小组主要目的是讨论各类性知识和与性有关的感情问题，谢绝无关贴，严禁各种违法帖。本组默认参与讨论的小组成员均已年满18 岁并有独立民事行为能力，年龄不够者请勿入。一旦发现未满18 岁的成员，将立刻移出小组。

1. 文明礼貌交流，严禁各种人身攻击，谁爆粗口处理谁，鉴于本小组情况特殊，请各位讨论时使用规范的名词术语，不要用能引起别人误解或含有粗口意味的俗称。某些可以用来骂人的名词术语在具体语境下的含义暂由驻站编辑鉴定。

2. 本组对一切性取向一视同仁，请勿在此问题上纠缠，讨论时严禁性取向歧视言论。

3. 严禁发各种求交往、求合体、求一夜情的帖子。

4. 严禁广告贴，软文，注意，QQ 群征人也将被视为广告处理。

5. 严禁有悖伦理道德的讨论，如乱伦，通奸等。

6. 先父遗传是学界早已废弃的理论，本小组不欢迎以此作为理论依据来攻击所谓“非处”的讨论。处女情结类话题，本身是价值观问题，本组持中立态度，但因处女情结类话题常会引起恶性争吵，故此类话题会予以删除（支持处女情结和反对处女情结的都删）。

7. 请把握讨论尺度，勿进行过分细节私密有色情嫌疑的探讨。

8. 为了保持性情组内讨论的专题性，同时又避免大家辛苦写成的帖子彻底消失，有些与性情组内容无关的帖子，会被转移到相应的其他小组。完全不涉及性的情感类话题，将会被转移到情感夜夜话小组。

9. 晒和性活动有关的参数（时间、长度、次数、远近、频率等等）问什么水平的帖子，或有此倾向的帖子，删。

10. 本组不可以讨论如何使女性/ 男性愿意被推倒，见到这类帖子，立删。想推倒女性/ 男性的朋友请自己发挥主观能动性，从感情和责任等方面去解决你自己的问题。（" 推倒" 在本条内指与XX 发生性行为）

11. 本组严禁出现涉及招妓、嫖娼、找小姐或此类内容，见到立删。

12. 本组讨论的事情主要是滚床单的技巧和周边，跟道德毫无关系，从道德角度攻击别人床上那点儿事的，如引起当事人不快，接举报立删。

13. 紧急避孕问题咨询的直接删帖并私信给出置顶里紧急避孕方法合集的链接

欢迎点击小组右侧驻站编辑头像私信举报不良信息。

小组管理人员有权自行处理小组组规未涉及到的情况，并需及时在小组内说明，完善组规。

小组组规将根据具体情况作出调整并提前公告通知，以便更好地服务大家，欢迎各种意见和建议。

真诚感谢所有来性情组讨论的朋友，至少到目前为止，大家在讨论两性问题时都保持了合适的尺度和科学的态度，这非常非常难得。为了维护这种良好的讨论氛围，虽然咱真的不希望走极端，但必要时对捣乱者咱可是会毫不留情地将其炸楼封号直至删ID 的。

最后，还得废话一句，世上不存在没义务的权利，也没有绝对的自由，性情小组管理员们会尽力保证一个宽松的环境供大家讨论，但对于那些可能对这个环境造成威胁的内容，将按版规进行严肃处理。

让我们一起努力，把这个小组经营得更火更有内容。

第一部分科普知识

篇1 ：关于经期做爱的风险

作者：一本大叔

经期做爱有风险，一是增加盆腔炎症的风险，二是有可能诱发子宫内膜异位症。

在人民卫生出版社第七版《妇产科学》盆腔炎症一章，非常明确地说明：经期性交，使用不洁月经垫等均可使病原体侵入而引起炎症。

这个就不用解释了。而子宫内膜异位症，在当今医学水平来讲病因尚未阐明。目前主要学说有：

1. 子宫内膜种植学说

2. 淋巴及静脉播散学说

3. 体腔上皮化生学说

4. 诱导学说

5. 遗传学说

6. 免疫调节学说

在子宫内膜种植学说里面，原文是：多数临床和实验资料均支持这一学说：1.70%-90% 妇女有经血逆流，在经血或早卵泡期的腹腔液中，均可见存活的内膜细胞……而经期剧烈运动和性交，均有可能导致经血逆流。

所以不能排除经期性交导致子宫内膜异位症的可能性。

但是当然，也不能立刻就断定经期性交是子宫内膜异位症的危险因素，但是本着小心驶得万年船的想法，个人还是不推荐的。

篇2 ：男性避孕套的正确使用方法

1. 从安全套内包装边缘小心撕开以免扯裂安全套；避免用剪刀一类的利器，确保安全套不破裂。

2. 在阴茎勃起时带上安全套，谨记在阴茎插入对方身体前戴上安全套。在阴茎勃起前期所产生的分泌物可能含有精液与导致性病的病菌，能引起怀孕和性病的传播。

3. 安全套内残留的空气会导致安全套破裂，为避免破裂的可能性，用拇指及食指轻轻挤出安全套前端小袋内的空气，然后将安全套戴在勃起的阴茎上。确定安全套末端卷曲部分露在外侧。

4. 在挤压住安全套前端的同时，以另一只手将安全套轻轻伸展包覆整个阴茎。确定安全套于性交过程中紧套于阴茎上；如果安全套部分滑脱，立即将其套回原位。若是安全套滑落掉出，立即将阴茎抽出，并在继续性. 交前戴上新的安全套。

5. 射精后，在阴茎仍勃起时应立即以手按住安全套底部，在阴茎完全抽离后再将安全套脱下。避免阴茎与安全套接触到对方的身体。每片安全套只能使用一次。用过的安全套用纸巾包好并放入垃圾箱内。




2


3


4

篇3 ：关于避孕和意外怀孕

作者：窗敲雨

其实，这个话题之前我们已经说过很多很多次了，不过在小组里总会看到求助这些问题的网友们，我理解大家急切的心情，但一个个去回答这些大多重复的问题，是件非常麻烦的事情，于是我想，不如做个汇总吧，这样大家都比较方便。

从月经来潮的第一天起至下次月经来潮的前一天止，称为月经周期，大多28 ～30 天，正常范围为25 ～35 天。正常经血呈暗红色，混有子宫内膜碎片和粘液，偶见小凝血块。经期大多3 ～5 天，正常范围2 ～7 天。出血总量平均50 毫升左右。

安全期的计算：我是23 号来月经能否帮我看一下排卵期和安全期？

女性的排卵日期一般在下次月经来潮前的14 天左右。下次月经来潮的第1 天算起，倒数14 天或减去14 天就是排卵日，排卵日及其前5 天和后4 天加在一起称为排卵期。例如，某女的月经周期为28 天，本次月经来潮的第1 天在12 月2 日，那么下次月经来潮是在12 月30 日（12 月2 日加28 天），再从12 月30 日减去14 天，则12 月16 日就是排卵日。排卵日及其前5 天和后4 天，也就是12 月11-20 日为排卵期。除了月经期和排卵期，其余的时间均为安全期。

你如果周期28 天，一次来5 天，则8.1-8.10 和8.29-9.7 是排卵期。一般月经干净后的第二个星期最容易怀孕就是排卵期。游泳跟排卵期没关系。

关于各种事前准备的避孕方法：

目前最可靠的是避孕套和口服短效避孕药。结扎和上环什么的对青年男女不太会实行，就不讨论了。

避孕套

避孕套比较方便，立刻就能有效，而且也减少性传播疾病，除了过敏的人以外没有特别的禁忌。避孕套分尺寸，大了容易掉小了不舒服，我觉得实际试一下比较容易感觉出哪一种适合。避孕套的尺寸一般用周径表示，相当于周长的一半，在包装上都有标明，但字比较小需要仔细找找。

避孕套要注意几点：①凡士林、沐浴露、润肤露、护发素等等东西都不能涂在上面做润滑剂，其中脂溶性成分可能会溶解破坏避孕套，这样就失效了。还是买专用的润滑剂比较好。②使用时避免被指甲和首饰划破。③在插入之前就要戴上，完事后要尽快按住避孕套的根部退出。④滑落了赶紧换。⑤用完别忘了打个结再扔。

口服短效避孕药

短效避孕药麻烦一点，但失败率更低些，也可能有点额外的好处，比

如减少痛经、减少高雄激素引起的痤疮。短效避孕药是指按周期长期服用的那种，一般每个周期服药21 天停药7 天。

短效避孕药总的来说每一种的安全有效性都在可接受范围内，但特点也有点不同，选择问题可以咨询妇科医生。短效避孕药最重要的是要坚持按时吃，忘了吃药要仔细看说明书上的处理方法。另外就是要注意是否同时在用其他药物，可能会和避孕药有相互影响，用时核对说明书【药物相互作用】项。

月经来潮前五天吃都可以，如果不是第一天开始吃的话前7 天需要做避孕工作（带安全套）。过了5 天的话，吃短效避孕药没有避孕效果。短效避孕药主要通过两种途径来避孕，一是提高自身雌激素水平抑制排卵，二是改变宫内状态抑制精子与卵子的结合。所以，如果是推后服用的话，有可能已经排卵了，安全性是达不到说明书上所说的高的。

长期用短效避孕药以后，经量减少是正常的。一般来说建议吃三个月停一个月，顺便检查健康，没有问题再吃下一周期，如果不放心的话，还请到附近的正规医院就诊检查。

优思明应该是21 粒，和妈富隆一样。21 粒完了之后大概还会过个两三天才来姨妈，因为体内激素下降之后身体也有个反应周期。姨妈大概是三四天左右，结束之后正好过完7 天，28 天一个周期结束，开始服下一盒。盒子里有很详细的说明书。一边姨妈一边吃药的情况也是有的，第一盒服的时候就是从姨妈第一天开始。也有可能是姨妈来晚了，28 天结束了还在，那么也按照正常时间继续服用下一盒。我个人觉得短效最大的好处就是可以把周期调整得非常准，每个月都能算好哪天出门就要带姨妈巾了。

其他

体外射精避孕有风险，主要原因是射精前的分泌物中也含有少量精子。而且这个东西并不好控制，总是紧张担心着也影响心情嘛。

计算安全期、排卵试纸测试、测基础体温等方法避开排卵期，这个也有风险，原因：①这些方法算/ 测的都不是很准；②少数情况下人也有刺激性排卵，也就是性交导致的排卵，这个防不住。这个和体外射精的失败率都比较高。（我是有听说过这种说法，不过待核实)

其他一些更崎岖的避孕方法也基本都不大靠谱

关于事后补救：

如果没有采取可靠的避孕措施，有过以下情况，建议最好采取补救措施：①插入并射精；②插入未射精；③在阴道口附近接触和射精。这里面有的情况怀孕的可能性确实不大，但是可能性也都确实存在，与其提心吊胆不如采取点行动吧。

事后补救的方法主要是服用紧急避孕药。紧急避孕药有两种，一种是大剂量的孕激素（一般是左炔诺孕酮），一种是米非司酮，两种都可以，一般按说明书需要服用1 次或2 次。原则是性生活后72 小时以内，

越快越好。副作用肯定有，偶尔一次尚可接受，但不可以把它作为日常方案使用。

其他一些方法，如用水或各种奇怪的东西冲洗阴道之类的，不可取，而且冲洗阴道弄不好可能会感染。另外，如果出现了意外，请好好考虑下一次提前做好准备。

关于确认是否怀孕：

最简便的方法是尿HCG 检查，也就是一般说的早孕试纸。一般要等14 天之后才能比较准确的测出来，不要太心急。用晨尿测比较准确（因为夜间尿液比较浓缩），用时按说明书操作，只出现质控线（一道杠）是阴性（未孕），两道杠是阳性（怀孕），没有杠或者质控线没出来是无效。进一步验证可以到医院测血液中的HCG 浓度或者B 超。

关于意外怀孕的处理：别害怕，别拖着，尽早决定如何处理。

准备留下孩子的情况就不说了，就说一点，上个月吃了避孕药下个月怀孕了这种情况只要胚胎能一直发育就对孩子没什么影响。

终止妊娠的方法主要两种，一是药物流产，适合怀孕7 周（也有说法是9 周）以内的情况，所用药物是米非司酮和米索前列醇。因为有潜在大出血风险，必须要在医生的观察下进行。二是手术，总之为了安全都要到正规医院进行。

最后祝大家安全享性福。

篇4 ：无责任科普避孕知识

作者：叔大奥尼

＝＝＝ 首先请跟我说＝＝

不要求你能为她披嫁衣才脱她内衣，但至少为她做到拖她内衣后你穿好“雨衣”。做对自己和妹子都负责的人。

＝＝＝ 前言一＝＝＝

国内的性态度处于思想压抑禁欲，肉体开放纵欲的情况。性教育的缺失导致大家通过AV 获取不正确不健康的知识- 自我保护的缺乏不光伤害性伴侣，也伤害自己。为此，科普也具有很大的意义。

＝＝＝ 前言二＝＝＝

作为NGA 民科界的知名人物•性知识老师•老牌科普党- 我抱有负责任的态度提示我的文章正确率为95% 左右(懒得细查资料) ，细节多有遗漏错误欢迎指正但拒绝吐槽--

＝＝＝ 前言三＝＝＝

本帖目的在于和谐讨论＋ 科普，但鉴于水区尿性和歪楼传统- 必然导致最后充斥安东尼奥大爷的名言- 帖子被删是可预见的- 特别提供备份:

＝＝＝ 前言四＝＝＝

如过作为一个女生，我觉得你绝对有必要了解一次人流的过程和对你的伤害。如果是男生，我也觉得你有必要了解你一次不负责的性行为可能带来的后果。

人流的基本过程不外乎粉碎胚胎外加引产，最后刮宫保证没有胚胎残留。这些都是妊娠早期才能完成的。

重点需要说的就是刮宫。这是对女生伤害最大的。每次刮宫都会对子宫造成不可修复的创伤，导致子宫壁变薄，最终影响生育能力。

那么是怎么影响呢？首先，变薄后子宫壁不易附着受精卵，不孕和宫外孕的概率大大增加。其次，如果是多次人流，容易引发习惯性流产。再次，子宫壁变薄可能会导致子宫无法承受胎儿发育的压力，这是有生命危险的。最后，有多次人工流产史会导致刮宫也能进行(即不能做人流) 但也不能继续妊娠(子宫无法承受) 的窘境，这极度危险。

可以说人流有百害而无一利，千万不要为一时的激情买这样的单。

＝＝＝ 以下正文开始＝＝＝

Q1 ：常用的避孕方式？

A1 ：常用的包括但不限于：避孕药物、体外排精、计算安全期、使用避孕套工具、绝育手术、搅基/ 蕾丝

Q2 ：各种手段的不靠谱程度？

A2 ：事后避孕药＞ 体外＞ 安全期＞ 口服避孕药＞ 避孕套＞ 绝育手术＞ 搅基/ 蕾丝

Q3 ：每种都给说明下？

事后避孕药——一般是用于危险期无防护性行为后的补救措施……非常被动。一般来说，这种药物越早吃越好，最晚不要晚于72 小时……但即便是24 小时内口服，依然有很大几率失败。

体外排精——作为众多不靠谱男人的首选，经常拿来忽悠妹子。为什么不靠谱呢？性行为过程中，前列腺会分泌前列腺液作为润滑的液体从尿道口流出，这些液体中包含少量精子，已经可能至孕。其次，很多人的控制力没那么强，你懂的……

安全期——安全期，其定义是女性非排卵期，一般算法为自一次月经周期(以28 天计算) 结束起，往后推14 天，这个时间点前4 天后4 天为危险期，此时发生性行为极有可能怀孕；前7 天后7 天范围内为较危险期，容易怀孕。除去这段日子，以及经期内，其余日子为安全期，一般为月经前一周和后一周。

安全期比较不靠谱的原因是由于这基于女性生理周期，比较容易突发状况。安全期的原理为推测排卵期，可排卵期未必那么遵守原则——一次排卵2 个，排卵日提前或延后都是有可能的，这及其容易导致没有防护的性行为中招。

口服避孕药——依靠孕激素让女性身体产生“已经妊娠”的错觉，导致不排卵。目前的说法是随着药物的发展，长期口服药的副作用已经非常小了。但本人的意见是，只要是激素，必然存在副作用，可以避免尽量避免。另外，国外最新的貌似有皮下埋置的药物，这个我不熟，不做讨论了。

安全套——比较理想的避孕手段，通过物理方式隔绝精子进入女性体内的途径，并且可以有效的减少性途径传播的疾病。避孕成功率超过90%(正确使用的情况下) 。当然，很多时候动作太大，型号不合适导致的破裂/ 滑脱/ 侧漏什么的还是会导致失败……

绝育手术——好吧，不会变成太监的啦。分为男女两种，男性一般为输精管结扎，属于可逆手术，操作快回复快副作用小。女性一般为放置节育环(目前似乎很少了) 或者切除卵巢，前者我不熟后者不可逆似并且影响内分泌似乎已经很少了。

Q4 ：说说单亲妈妈？

A4 ：其实这是我写这个主要原因吧。之前晚上看到个帖子，说的是一名90 后少女遇到花心男人，明知道没结果却为这个男人怀孕两次的事情。“3 月份的时候打过一个。你们骂我吧现在又怀孕了。我是多好怀孕！！！”——典型的不拿自己身体当回事。

当然，这不是这里的主题。请注意看里面有不少不靠谱的人建议这个

妹纸把孩子生下来——这才是最最坑爹的。先不讨论作为一个孩子在单亲家庭中成长会带来多少性格上认知上的问题，单纯看抚养孩子的负担以及可能对这个妹子今后生活产生的影响就可以看出这个孩子要不得。是的，我讨厌堕胎，不过我更反对去做一件不负责的事情——生下这个孩子是对自己也对孩子的不负责，90 后最大也就22 岁，自立尚难何况下一代。

Q5 ：我是负责的好男人，我们已经领证可以合法啪啪啪了，有什么要注意的？

A5 ：定好生育计划，注意防止意外。即便你已经对一个妹子负责，突如其来的搞出人命也会让你们措手不及。职业上升期/ 身体状况/ 家庭因素等种种都可能逼迫你们不要这个孩子，但任何一次人流都可能导致下次生育计划的失败。所以定好计划——你娶她说明你爱她，爱她就不要让她为你受这个苦。

Q6 ：民间流传的认知中有什么明显的误区？

A6 ：之前有个小丫头和我聊天时提到过，她的前任忽悠她说只要最初带一下安全套就好了，中间过程可以不带，最后体外就没问题。——我真心想给她几个耳刮子……

还有体外/ 最后阶段带套等等，这些请参考上面的体外排精说明——中招概率颇大。

“人流回复很快”——你信民营医院的说法？你那么不爱惜自己的(或者你妹子的) 身体？

安全期绝对安全——也请参考楼上的。虽然安全系数相对较高，但不怕一万只怕万一。

没防护没关系，还有事后的药物——事后药物是时候补救，相对来说成功率很低……

性行为后靠冲洗，站立跳跃等，让精液流出——亲，你不是女侠，可以靠内力把那玩意逼出来。



常用避孕方法的优缺点及其珀尔指数

果壳 Guokr.com
科技 智趣 生活

	优点	缺点	珀尔指数（严格使用）
杀精剂	几乎无副作用，使用方便，不影响感官体验	需每次使用，不易坚持，失败率高	18
宫内节育器（放环）	一次上环有效期长达五年，方便可靠；可恢复受孕能力	可导致月经异常、宫内炎症，环可移位、脱落	0.6
安全套	获取方便，无副作用，可预防性病	需男性配合，需每次使用	2
短效口服避孕药	调经、缓解痛经；减少卵巢癌及子宫内膜癌的发病率	需每日服用，漏服失去保护作用。	0.3
体外射精	方便，不花钱	需很强的自制力，否则失败率达27%	4
安全期	安全无副作用	周期不规则者不适用，否则失败率达25%	5
输精管结扎术	一劳永逸，无副作用	要动手术；恢复生育力不易	0.1
紧急避孕药（72小时内）	亡羊补牢	副作用较大（恶心，月经紊乱）	降低至少75%的受孕机会

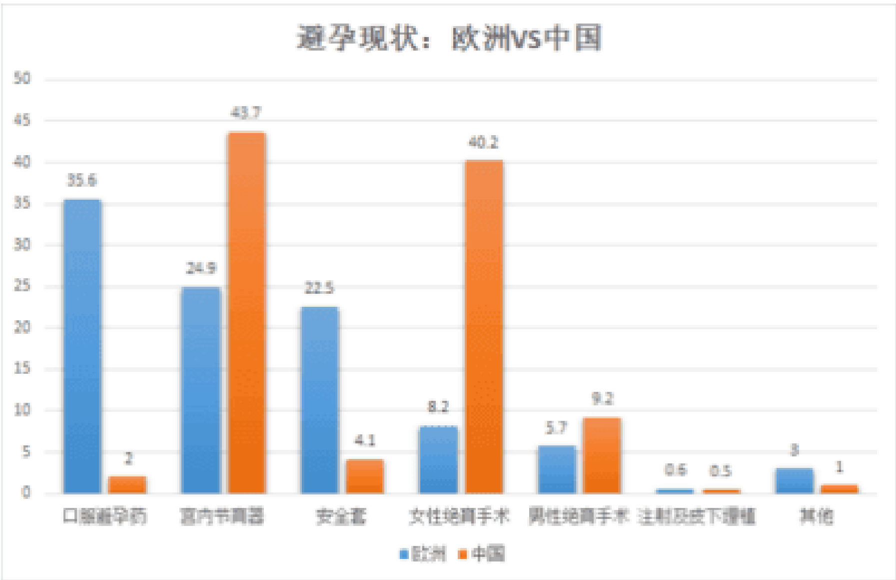
果壳 Guokr.com
科技 智趣 生活

篇5 ：拒绝体外、安全期和半路带套三种错误的避孕方式

作者：跟头快到我碗里来

避孕方法	1 年内的意外怀孕率	避孕可靠性
安全期避孕	20%	不可靠
体外射精	18%-20%	不可靠
安全套（正确使用）	3%	可靠（仅在正确使用的情况下）
宫内节育器	0.6%-0.8%	可靠性高
输卵管结扎	0.4%	可靠性高
常规口服避孕药	0.1%-0.15%	可靠性极高

体外、安全期和错误使用避孕套，是女性意外怀孕的三大主要原因。



知性把图压缩了，有兴趣的可以大点图，数据很讽刺根据联合国资料统计，欧洲使用最多的避孕方式是口服避孕药，其次是宫内节育器，避孕套的使用频率排在第三位，这些方式使他们的意外怀孕率大大降低。反观中国，使用最多的却是宫内节育器和女性绝育手术（即输卵管结扎术），安全套的使用率低到只有4% 多一点，而口服避孕药的使用率之低，更是低到令人扼腕。

＝＝＝＝＝

需要注意的是，宫内节育环和输卵管结扎都只适用于产后女性，在晚婚晚育的大潮流下，未婚未育女性的避孕难道只能靠毓婷和人流大法吗？强烈建议各位女性选择安全套和短效避孕法。请拒绝体外、安全期和半路带套这三种避孕法方式。

体外的危险主要来源于

1. 前列腺液中有少量精子（就算是破处也不会降低你的受孕率）

2. 男性不能每次把握好射精的时间

3. 体外射精是指在性交接近高潮、即将射精的瞬间，人为中断性交，在女性阴道外排出精液的做法。男性性生活的整个过程，是在大脑皮层的控制下，通过神经-内分泌系统的调节，经过生殖系统以及全身多个系统器官的一系列紧张有序的连锁反应而完成。在接近性高潮的瞬间突然中断性交，使连锁反应戛然而止，会导致大脑皮层和腰骶部射精中枢的功能发生障碍。久而久之，就容易造成功能性不射精症，引起早泄和勃起功能障碍。而且，长时间强行忍精不射，可能导致下尿路及盆底功能协调障碍。若出现膀胱颈功能失调或后尿道功能性梗阻时，可能导致逆行射精，还可以引起盆腔以及前列腺充血，出现前列腺炎、慢性盆腔疼痛综合征等。（此段为复制）

4. 采用体外射精或安全期避孕时，伴侣双方往往会担心意外妊娠，精神长期高度紧张、焦虑，心理上受到不良刺激，使性兴奋，特别是性高潮的体验受影响。长此下去，可能导致双方的性冷淡。（此段为复制）

安全期的危险主要来源于（别拿第一次当借口！）

1. 排卵期前啪啪，但精子潜伏在阴道及子宫中一段时间，最终仍与卵子汇合

2. 啪啪时间靠近排卵期

3. “理论上”的排卵期已经过去了，但真正的排卵却被推迟，这个时候啪啪，很可能正好遇到卵子。（是否排卵推迟是不可测的，月经到来是唯一的判断标准）

4. 经期第一天就没问题？错了，这条还要看女性的周期时间长短和内分泌水平，对了那些月经周期非常短的女性来说，卵子成熟并被排出的速度是极快的，对她们而言，并不存在“安全期”。

5. 真正要选择安全避孕，需要体温法、宫颈粘液法和宫颈位置三大标准，并且建立长达12 个月的月经规律观测后，你才可以真正使用安全期避孕。（这种避孕法本意是为了帮助那些极难受孕的家庭在不通过外力作用下，找到自己的易孕期并自然受孕的。）

详情请看，【安全期大法不靠谱】，还是好好避孕吧

半路带套的危险

无套运动时，分泌出来的前列腺液中可能含有少量精子（第一次也请好好带套好伐-）

以上三种避孕措施都有极大的可能导致意外妊娠，所以，毓婷和人流在等着你们。怀孕的风险是可以降低的，但如果自己没常识，就不要责怪别人。真的发生了就抓紧去处理，没有什么比孩子生出来但养不起，耽误了自己和孩子的一生更重要。另外觉得特别不甘心的话，可以把那个傻逼男人结扎了。

毓婷属于紧急避孕药，本意是为了避孕套的意外滑脱、双方的意乱情迷、强奸又不想有“天赐”的情况下使用的，由于国内与国外的避孕环境不同，所以紧急避孕药在国内有一年服用不得超过3 次，一个月不得超过2 次，间隔使用应该在3 个月以上的说法（在国外并没有以上的紧急避孕药使用上限）。事实上，过度频繁的使用紧急避孕药（国内情况），的确会造成卵巢早衰，造成排卵停止，最终无法受孕的恶果。此外，它的副作用较大，服用一次就足够使女性月经周期紊乱（即与原来的周期不同，如果之后再采用安全期避孕，也很难预测出具体的排卵期）。

人流对女性的伤害主要集中在子宫上，比如吸宫刮宫术等引起的子宫瘢痕、内膜过薄，进而引起不孕和其他相关后遗症。此外，它也会造成月经紊乱、宫腔感染等问题，需要一段时间的调理。如果迫不得已要人流，请务必记住去正规医院（真的特别缺钱但有能力偿还者，我借你）

正确的避孕方式

如果你们能够做到正确的使用安全套——在性器官未接触前使用（蹭蹭都不行！）、没有滑脱、破裂和（常由安全套尺码不合适和阴道过干引起）、没有假货，那请坚持下去。如果你们实在想尝试无套中出的愉悦，请选择短效避孕药（请务必每天按时服用！并及时补服！另外，请在服用三个月后去医院检查身体，保险起见，可以短效法和避孕套法交替使用），或经期内啪啪。

PS ，经期内啪啪有可能导致经血逆流和染上妇科疾病，此外妹子可能情绪不佳和你撕逼根本没机会啪啪，故此条目慎选。

附更多短效知识：

1. 常规避孕药的成分都是雌激素＋ 孕激素。在外服雌激素和孕激素的情况下，脑垂体和下丘脑反馈系统会以为身体已经怀孕了，所以减少促性腺激素的释放。卵巢在得到促性腺激素减少的指示后，暂停卵泡发育。同时孕激素会增加宫颈液的粘稠度，使精子进入子宫的难度加大。

2. 雌激素和孕激素是人体原本就存在的激素，并没有因为是化学物质所以有副作用一说。但人体内的天然激素自身在偶然情况下也会有各种影响，加上外来激素突然改变内分泌水平，所以有时候避孕药也有显现出一些副作用，但是这些副作用一般并没有从根本上对人体造成危害，身为普通使用者并不用去担心（不过，紧急避孕药和一些早期合成的激素除外）

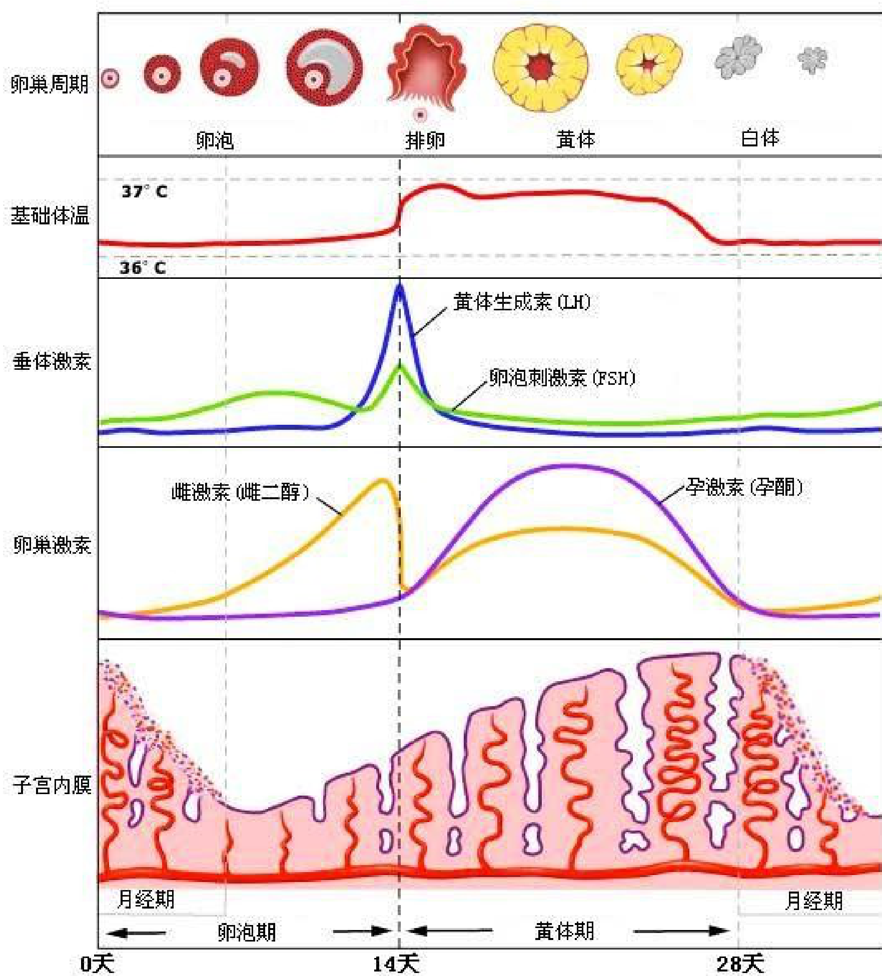
3. 需要哺乳的产妇，就不要吃短效了。节育环更适合你。

篇6 ：【关于避孕】靠谱且适合你的避孕措施

点进这个帖子的朋友，首先楼主默认你是想要享受XXOO 又不打算要孩子的人，所以请不要与楼主争论避孕的道德问题、婚前性行为的道德问题，尤其请持“普及避孕知识会导致婚前性行为泛滥”观点的人自动×出帖子。本帖的目的在于为众多性教育不足的女性与她们的伴侣提供科普及指南，让大家免收意外怀孕的困扰，享受XXOO

Part1 内生殖器·月经·怀孕

曾经回答过一个这样的问题：“跟女朋友滚床单以后吃了紧急，两天后姨妈来了五天，这样会怀孕吗？”当下的感受是，有相当一部分人依然不清楚怀孕的机理和月经与怀孕的关系。这在一个成年人社区，几乎是不可想象的。你要避孕，首先要清楚怎么才会怀孕，对吧？所以第一部分是基础科普，认为自己足够清楚的请跳过。


卵巢周期
卵泡
排卵
黄体
白体
基础体温
37° C
36° C
垂体激素
黄体生成素(LH)
卵泡刺激素(FSH)
卵巢激素
雌激素(雌二醇)
孕激素(孕酮)
子宫内膜
月经期
月经期
卵泡期
黄体期
0天
14天
28天



女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官。

卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1 个卵子。人到了青春期之后，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它合成雌激素的同时还产生孕激素。

随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大。排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量粘液及糖原，内膜厚度由1 毫米增到6 毫米。

此时如果排出的卵子受精了，则受精卵在宫内发育，称为妊娠，妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育，分泌雌激素与孕激素；

如果卵子没有受精，在排卵后14 天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。那么怎么通过月经判断怀孕与否呢？

在绝大多数情况下，只要月经（包括撤退性出血）来了，就说明没有怀孕。但前提是，你区分清楚了月经与不规律出血！因为一些别的原

因，可能会有一些女性在很早期时，胎儿不稳定，有流产先兆，出现流血现象。不过可能因为身体各方面注意或是营养变好，又恢复了。结果造成假象，让人误把出血认为是月经。所以，如果出血不规律并且伴随恶心、呕吐、疲劳乏力等早期怀孕症状，就该去 做怀孕测试了。更详细的请戳：月经百科 。

Part2 避孕手段之安全期避孕

基于上述的女性生理周期，最朴素的避孕策略就是——不在排卵期XXOO 。但是，所谓的 安全期真的安全 吗？

常见的安全期计算方法有基础体温法、日期计算法、宫颈粘液观察法、排卵试纸等方法，但都有较明显的缺陷，尤其是受女性身体状况的影响较大，使得 排 卵日预测不可靠 。

So ，如果你真的不想怀孕，建议不要使用这种不靠谱的方法。点击查看所有关于 【安全期】 的咨询，真的很烦有没有？都告诉你不靠谱了还问什么问？

Part3 避孕手段之体外射精

既然安全期不靠谱，那不如釜底抽薪，不让精子跟卵子碰面怎么样？因此就有了很多男生引以为傲的体外大法——用此法八年，从未中招！

不幸的是，这时候医生可能就要出来吐槽了：你可能要去检查下精子质量了。每个个体究竟有没有足够的控制力在每次XXOO 中做到体外射精尚且不论，你造吗，就算你能忍得住，在白光闪过的前一段时间，就已经有含有精子的体液流出丁丁进入女性生殖道了，这你要怎么防备呢？

Part4 避孕手段之避孕套

套套是普及率非常高的一种避孕手段了，它的思想是与体外射精相同的——不让蝌蚪有接触卵子的机会。虽然正确使用避孕套的成功率很高（注意是正确使用！），但依然有人因为觉得没有亲密结合的感觉、不敏感、戴套打乱节奏等不喜欢它，嘤嘤嘤。

Part5 避孕手段之口服短效避孕药

短效避孕药是指按周期长期服用，一般每个周期服药21 天停药7 天，然后接着服用，已达到长期避孕效果的药品。一般建议每服用3 个月就停药做妇检（记得告诉医生你在服短效）+ 每年全身检查。

短效口服避孕药是由雌激素和孕激素配制而成的复方药物，通过抑制排卵、改变子宫内膜环境、改变宫颈粘液的性状、阻止精子穿透、抗着床等机制而达到避孕的目的。

常见品牌有：优思明 、 妈富隆 、 达英35

戳品牌名可查看说明书哟，不看说明书就吃的，打屁屁夹娃娃哦

Part6 避孕手段之皮下埋植剂

Part7 事后补救之紧急避孕药

如果你事先没有采取上述任何一种避孕方法，有过以下情况，建议最好采取补救措施：①插入并射精；②插入未射精；③在阴道口附近接触和射精。可能性有大有小，但都确实存在，与其提心吊胆不如采取点行动进行补救。

常见品牌有：毓婷 金毓婷 保仕婷 后定诺

前面几种的原理都是用大量孕激素迅速地抑制排卵，使宫颈粘液变粘稠、阻止精子通过，影响子宫内膜、阻止受精卵着床，通过这些效应的共同作用防止怀孕。而最后一种的原理是使用小剂量的米非司酮（抗孕激素，药物流产所用的药之一），它可以阻止受精卵在子宫内膜着床，从而防止妊娠的发生。你们造吗，我在搜说明书的过程中，看到有个女生留言说“男朋友不喜欢戴套，给我买了毓婷来避孕，每次做完吃”，心里有多＝＝ 吗？

Part8 事后补救之人工流产

当我还很小的时候，就已经在电线杆子上、电视广告上、妇产医院的牌子上看到过很多“无痛人流”的广告了，也听说过不少因为怕留下医疗记录跑去小医院做流产结果大出血或者感染结果对身体造成很大伤害的故事。总之一句话，既然做的时候没觉得丢人，那么打的时候也别在乎面子了，从健康着想，还是去正规医院做。

Part9 总结

选择避孕方法时考虑的因素

方法	正确坚持使用该方法时的失败率＊	意外妊娠的一般数量※	优点	缺点
体外性交（非生殖器接触）	0	0	无医学副作用	有非计划性交风险
雌激素－黄体酮口服药	0.1	3	非常有效，不中断性生活，减少月经疼痛和月经量	可能有副作用，忘记使用会增加妊娠风险
黄体酮口服药	0.5	3	非常有效，不中断性生活，没有雌激素副作用	停药后流血过多的风险
皮下埋植剂	0.09	0.09	非常有效，不中断性生活，不必记住使用它，没有雌激素副作用	停药后流血过多的风险，取出困难
甲羟孕酮	0.3	0.3	非常有效，不中断性生活，不必记住使用它，没有雌激素副作用	停药后流血过多的风险，每3个月注射一次
避孕套（男用）	3	12	对性传播疾病有一定预防作用，便利易得	中断性生活，感觉降低
避孕套（女用）	5	21	对性传播疾病有一定预防作用，便利易得	中断性生活，感觉降低
带杀精剂隔膜	6	18	没有副作用，性生活之前放置	需要实践才能正确使用
宫颈帽（已妊娠妇女用）	26	36	没有副作用，性生活之前放置	需要实践才能正确使用
宫颈帽（未妊娠妇女用）	9	18	没有副作用，性生活之前放置	需要实践才能正确使用
杀精剂	6	21	无需处方可得，对性传播疾病有一定预防作用	中断性生活，有些人有皮肤刺激
黄体酮T形宫内节育器	1.5	2	非常有效，不中断性生活，不必记住使用它	增加月经量和痛经的风险，可能脱落
铜T形宫内节育器	0.6	0.8	非常有效，不中断性生活，不必记住使用它	增加月经量和痛经的风险，可能脱落
输卵管绝育术	0.4	0.4	很好的效果，长久	不容易恢复生育
输精管切除术	0.1	0.15	比输卵管绝育术操作更简单	不容易恢复生育
基础体温，宫颈黏液	1~9	20	天主教可以接受，无医学副作用	“安全期”存在不确定性
性交中断法	4	19	无医学副作用	中断性生活
不用任何方法	85	85	只有在希望妊娠时才使用	

＊每100名妇女在正确坚持使用特定避孕方法的第一年底发生的妊娠数

※不正确或不坚持使用特定避孕方法的第一年底发生的妊娠数

篇7 ：给常见的避孕方式排个序

作者：跟头- 快到我碗里来

做一个优秀的段子手：不做比短效好，短效比避孕套好，避孕套比节育环好，节育环比避孕栓剂好，避孕栓剂比紧急好，紧急比人流（含药流）好，人流比那年大明湖畔的夏雨荷好。

祭出知性大宝器-

段子翻译：

1. 无性行为当然不会怀孕啦，但还是有妇科病的可能。

2. 短效有很多好处啦，可以连续服用，但也有一些副作用，此外不是对所有人都适用（如糖尿病、血栓、乳腺类疾病等），另外35 岁以上就不建议服用了。

PS ，与短效原理相同的还有避孕贴，皮下埋等，都是长期连续补充微量雌孕激素，避孕贴的好处是粘贴使用，不怕漏服~目前国外有卖哒，国内还在研发~我个人表示愿意尝试这个-

3. 避孕套的好处很多，但很多妹子反映，使用避孕套容易变干，影响啪啪；此外还有极少数人群对乳胶过敏，无法使用。另外男性需要根据自己的尺寸大小来选择合适的大中小号避孕套，以免滑脱。此外，摩擦到冲刺阶段才带避孕套，是非常错误的行为！

4. 节育环已经更新换代很久啦，也是比较推荐也相对普及的避孕方式，避孕套和短效（口服）避孕药都不能完全替代宫内节育器这样长效可逆的避孕措施，但有部分女性会因佩戴而产生不适。需5-10 年更换一次。

5. 避孕栓剂……额……这个嘛，我个人的使用感非常不好。见这个怨气满满的帖子：子宫帽的原理是半球形宫颈乳胶避孕套＋ 杀精剂，使用后6-8 小时不能取出，另外不推荐已生育的女性使用。

6. 紧急虽然有很多不好的地方，但该吃千万别不敢吃。目前一年撑死吃三次的说法属于认识错误，只要发生了意外，就有必要吃。

但真遇到了那种每次啪啪都不采取措施的男朋友，你还是踹了他吧。紧急并不是洪水猛兽，理性的人是不会把自己避孕上的疏漏推到药物身上的。注意的是，紧急无法阻拦宫外孕的发生。（宫外孕在无药物妊娠时也会发生，与服用紧急无因果关系。）

7. 人流有详细的帖子，大家慢慢看。

8. 夏雨荷，恩，如果有个海外资产过亿万还没儿子的老头子，让儿子去认个亲啥的也是好事儿~

篇8 ：安全期大法不靠谱，还是好好避孕吧

作者：跟头- 快到我碗里来

为什么不去约会？！为什么会发帖子？！作为虐狗节里的一只异地狗请不要问我心里的感受



本文的主要理论主要来自FAM 避孕法。

注：FAM 避孕法本身是为了让那些常年无法怀孕的夫妻通过科学简单的自我监测，在不借助促排卵药物等方式的条件下自然怀孕的（当然有炎症、输卵管粘连、精子活力低之类的，就不能用这个办法了），同时也用来指导女性如何寻找自身排卵期，并避孕。

PS ，我猜你们如果读完这篇帖子后，只会觉得艾玛，安全期好麻烦的说，还是带套吃药算鸟



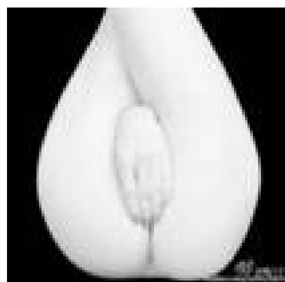
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝ 正文割鸡线-＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

常见避孕问题：

例1. 我和男朋友安全期里做羞羞的事儿，结果套套滑脱了，要不要吃毓婷？

例2. 我和我老婆这么多年都是体外大法，从没怀过，感觉安全期很靠谱啊，结果上个月还是喜当爹了……

例3. 我还是处，只和男朋友边缘了几下，怎么就怀了？



咋就怀上了？

怀孕是需要卵子和精子相遇的，而且地点最好是输卵管，然后再回到子宫里去。

如果没能按照这个规律运动，很可能会出现异位妊娠，比如按照着床的位置可以分为输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、甚至最凶残的宫颈妊娠。恩，下次有空来掰扯下这几种可怕的妊娠。（挖坑）

所以想避免怀孕，首先要记清卵子的出现顺序。如图所示：

月经周期	通俗说法
月经期	月经期
卵泡期	前安全期
排卵期	危险期
黄体期	后安全期

其中，排卵期所对应的时间就是传说中的危险期。

卵子成熟后会被排入输卵管，在这里它可以存活1-3 天的时间，抛去月经期后，这3 天之前的时间就是前安全期，之后是后安全期。

辣么，安全期究竟安全吗？

安全期真的安全吗？

安全期不安全

答案是否定的。安全期真的真的不安全。如果一定要让安全期安全，那首先，你要学会如何测量排卵期。例2 中的那位大爷就是对自己的丁丁自控力太有信心了。

PS ，如果你们频繁的体外啪啪也没有怀孕，那考虑一下自己的精子活力或者妻子有没有炎症吧。那就不是避孕的问题，而是能不能怀的问题了。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

已经知道怀孕是和排卵绑在一起的，那现在学习如何确定排卵期吧。

大姨妈的每一个周期都有其特点，比如月经期刷刷掉血，黄体期嘭嘭长痘，卵泡期怎么看自己怎么漂亮- 但排卵期只有3 天左右，基本找不出什么明显的特征，把它同前后的阶段区分开来。但不明显的特征还是有的，而且是三个呢-

排卵期三步走

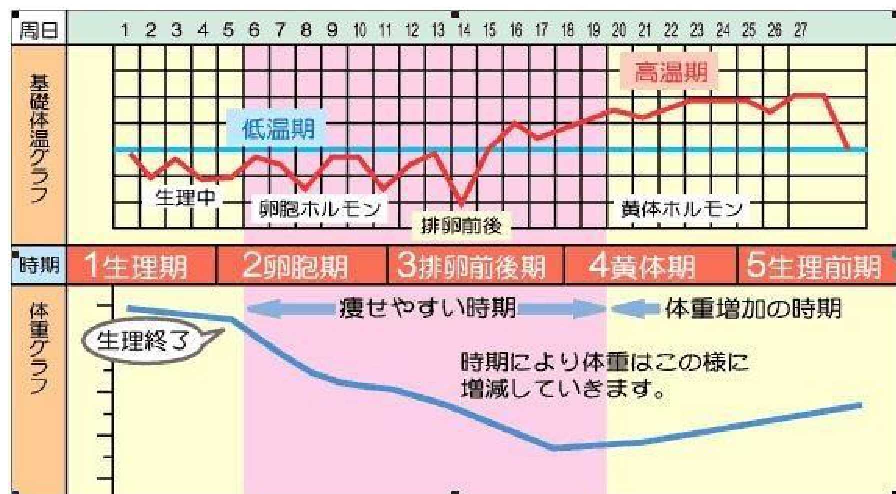
第一步：基础体温（初醒体温）

首先，测量体温需要这个东西-



使用方法就是在你还没起床前，躺着别动，先把温度计插入阴道、口腔或腋下（一直固定一个地方），然后读出数值并记录下来就可以了。

通过一个月连续的测量，你会发现自己的体温会呈现一个有趣的变化：如图所示

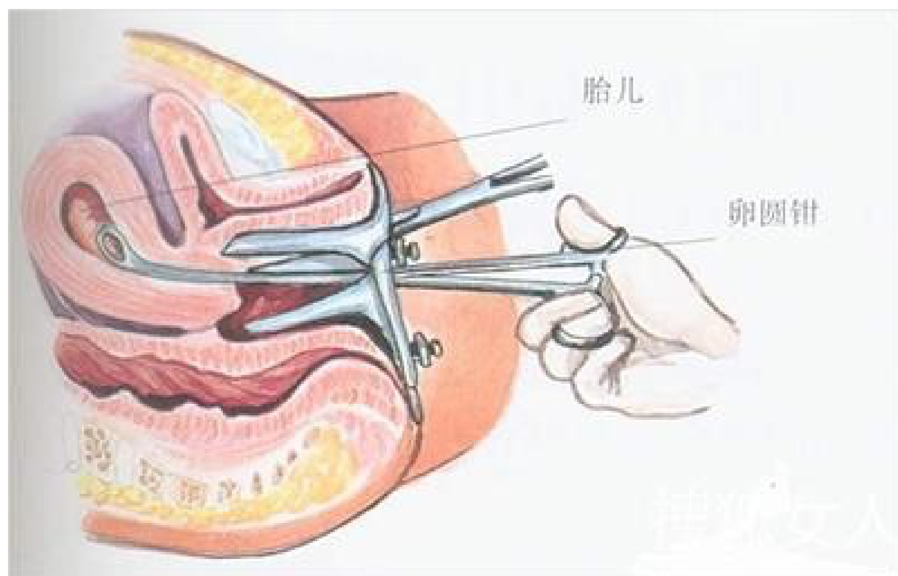


在12-16 天的附近，体温突然升高了约0.5 °，注意，温度的升高意味着排卵已经发生了。

如果在温度升高前后你们有性行为，那恭喜你们，小宝宝正在向你们

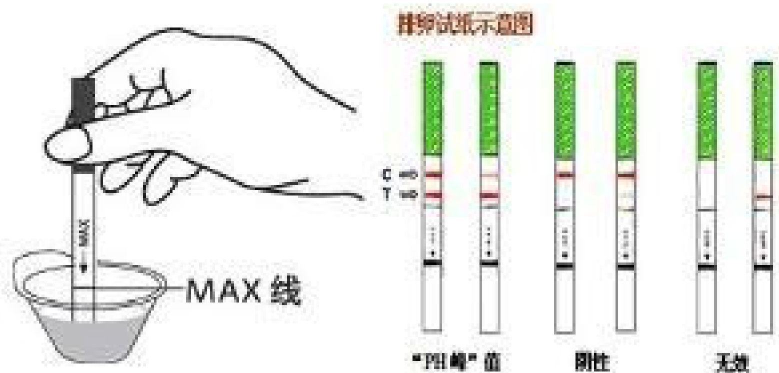
招手；

如果你们不想要baby ，却坚持中出等无保护性行为，那么，毓婷和人流广告在向你们招手……



如果你们还是任性的想通过安全期避孕法避孕，那么在排卵日出现的前1-2 天就需要停止性行为（尼玛，排卵日这种事情没法预测的好不），因为精子本身的生存欲望也会让它支撑到卵子到来的。

但还会有许多因素影响基础体温的测量没比如发烧、前夜喝酒、少于三个小时的睡眠、与其他测量时间不同（睡个懒觉都不行了嘛！）、使用了电热毯等。这种恒定时间、姿势和枯燥的生活方式，我是坚持不下来的。



使用温度计的同时，你也可以用排卵试纸来监测排卵，但这种试纸的准确度也无法百分百。比如多囊卵巢的病人，测出来的数值总是会偏高。

PS ，如果女生最近睡眠不足、压力太大、情绪不稳、旅行等，都可能导致排卵推迟，进而和原本的日期偏离。可以说，女性的排卵日和地震一样，只能检测，无法预测。

数据补充：

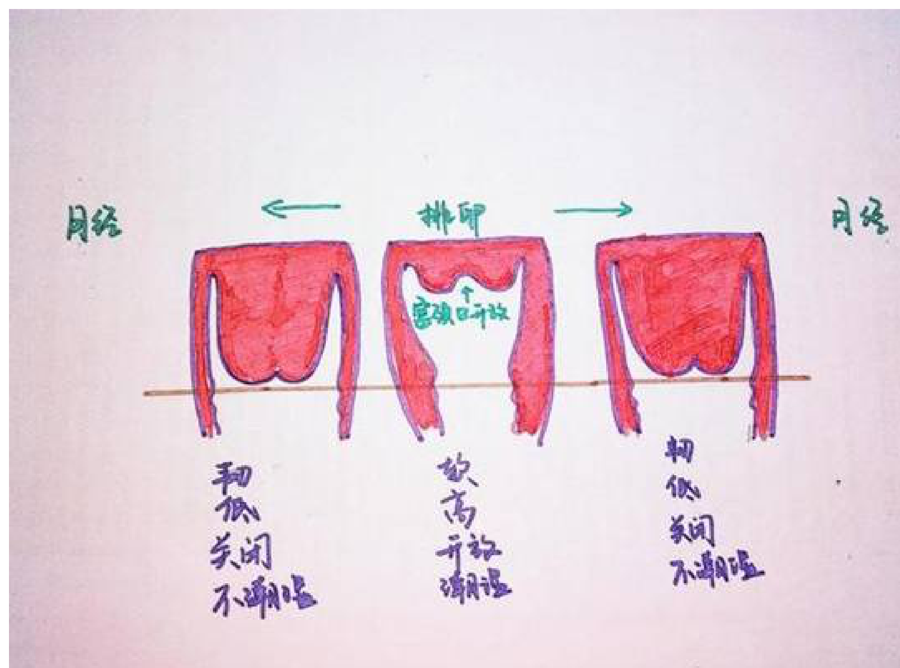
事实上，经过一定培训并且严格使用，通过宫颈粘液自查进行避孕的年失败率为3-4% ，显示其作为一种避孕方式的潜力。但如果未经培训，年失败率会大大提高，约为25%[6] ，因此这种方法目前未被大规模推广使用。来源： 避孕，方法可靠 最重要

更多基础体温的知识： 孕前必修——关于基础体温你该知道的一切！

仅仅一个标志是绝对不够的，所以我们还需要其他两项来同时确定是否排卵。

第二步：宫颈口的位置变化

随着身体激素的改变，宫颈的位置也会上下变化的。



我自己手绘的，就不要在意细节了-

如果某一天，你和男朋友在嘿咻时发觉自己的阴道似乎变长了，摸一摸宫颈口，发现它变得相对平日更柔软时，那意味着你可能进入排卵期了。（你妹！除了医生，谁没事儿每天摸宫颈口啊）

真要摸的话，就蹲下，用中指去找宫颈口，如图，妹子已打码-



PS ，这种蹲姿是让宫颈最靠近阴道口的姿势，当然你也可以坐在马桶上。因为牵扯到宫颈位置的高低，所以每次的测量姿势都尽可能保持一致，否则测量无效。

摸完宫颈口，就来到第三项测量了。

第三步：宫颈流液

宫颈流液在白带贴子 【走近阴道】你说的湿是什么湿？ 里有详细的介绍。

粗暴地概括下，如果发现自己的白带从粘稠变得稀薄湿滑，并且可以拉丝，那就意味着进入排卵期了。糟糕的是，并不是每个女性在排卵期都能有拉丝白带（这类女性也相对难孕一些）。

当你的身体同时出现了这三种变化后，那意味着你进入了排卵期（严谨的讲，也不能百分百保证），这段时间里，想造人的就努力嘿咻，不想出人命的就给丁丁关禁闭。当然，如果有佩戴套套和服用短效，就完全不用理睬这些乱七八糟还麻烦的规矩了，想啪一下就啪一下，想啪两

下就啪两下，任性，就是这简单。

篇9 ：避孕药的种类、品牌、价格及评分

作者：跟头- 快到我碗里来

一. 短效避孕药

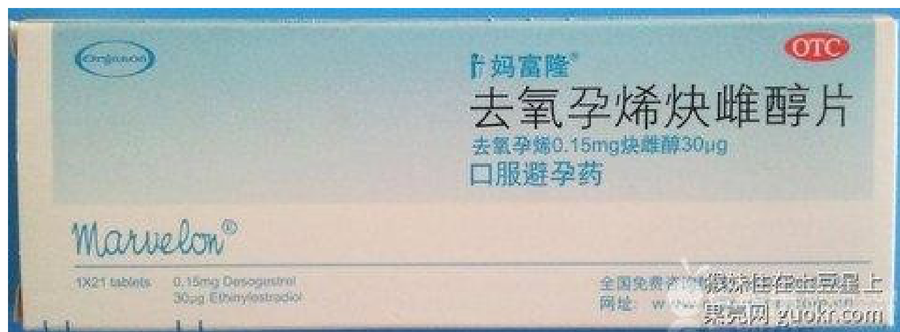
很多人分不清长效、短效、紧急的区别，以为只要是避孕药都对身体有伤害。但其实短效避孕药是妇科医生比较推荐的常规避孕方式，因为它的剂量很小，人体很快就能代谢掉，尤其是到第四代不仅不影响健康，还对女性健康有益。在国外生活过或者经常看美剧的朋友都知道，欧美女人都把短效避孕药当作首选避孕方式的。

药理简述：

短效口服避孕药是由雌激素和孕激素配制而成的复方药物，通过抑制排卵、改变子宫内膜环境、改变宫颈粘液的性状、阻止精子穿透、抗着床等机制而达到避孕的目的，从而实现接近100% 的高效避孕。而且，大量临床研究显示，新型短效口服避孕药不仅不会增加乳腺癌等妇科癌症的患病风险，反而还会降低宫颈癌、子宫内膜癌的患病几率。另外，作为一种可逆的避孕方式，短效口服避孕药也不会影响使用者日后的受孕与生育。

鉴于很多人不了解短效避孕药的使用方法，这里多说几句：目前市面上常见的短效避孕药都是21 片装，在月经周期的第一天(即出血第一天) 开始第一片，每天一片，连续服用21 天(按照包装上标注的顺序服用) ，然后停药7 天，接着再服用下一盒。在刚开始服药的前7 天最好加用屏障避孕法(推荐TT ，切忌不靠谱的安全期和外S) ，之后的每一天都是“安全期”啦 ~

下面是现在市面上能买到的各品牌短效避孕药，因为短效避孕药这个品类还是很值得推荐的，所以我尽量总结地全面细致一些，供大家参考(注意：不同品牌短效避孕药的孕激素成分不同，效果也不同，不能单拿规格剂量中的数字进行横向比较) ：



1. 妈富隆(去氧孕烯炔雌醇片)

市场价：23 元

包装规格：去氧孕烯0.15mg/ 炔雌醇0.03mg*21 片

性状：白色片剂

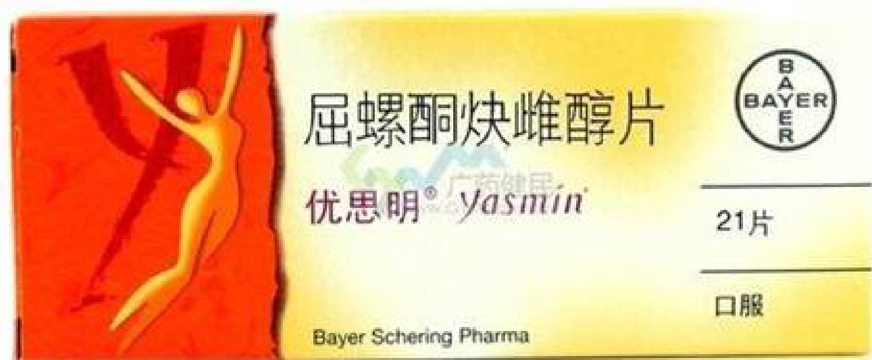
使用方法：在月经周期的第一天(即出血第一天) 开始第一片，每天一片服用21 天，停药7 天，然后再服用下一盒。

独特之处：临床上使用时间最长的避孕药

推荐理由：妈富隆属于第三代短效口服避孕药，上市很多年了，可能因为成分一直没有变化，所以价格也没怎么涨，最大的优点就是便宜，工薪族容易接受。

可能存在的问题：最常见的就是因为水钠潴留引起的浮肿，也就是大家平时说的发胖。这是第三代口服避孕药普及存在的问题，停药之后一般都会消肿。另外，因为去氧孕烯含弱雄性激素活性，去氧孕烯相对于第二代以前的避孕药, 其雄性激素活性是有明显降低的, 但仍然存在。有些体质比较敏感的人服用含去氧孕烯成分的避孕药，有可能会长痘，这个也是因人而异了。

评分：★★★★☆



2. 优思明(屈螺酮炔雌醇片)

市场价：138 元

包装规格：屈螺酮3mg/ 炔雌醇0.03mg*21 片

性状：白色片剂

使用方法：在月经周期的第一天(即出血第一天) 开始第一片，每天一片服用21 天，停药7 天，然后再服用下一盒。

独特之处：目前唯一可以控制体重的口服避孕药(控体避孕药) 推荐理由：第四代短效口服避孕药，虽然进入中国的时间不长，但在全球同

类药品里是销量第一。之前遇到过几位顾客说以前大陆还没上市的时候她们就开始吃优思明，主要靠香港代购。最大的好处是独特孕激素成分屈螺酮，是最接近人体孕酮的孕激素，能控制水纳潴留，控制体重，改善经前不适，对皮肤也有好处。

可能存在的问题：价格比较高，有些顾客会觉得超出自己的接受范围。当然对生活品质有要求，是要有一定付出的。另外，还有一些顾客反映在使用初期会有轻微的点滴出血，这是激素调节过程中的正常的生理反应。当使用一段时间后，人体激素水平被调节到一个较好的状态后，反应自然消失。

评分：★★★★★



3. 达英-35(炔雌醇环丙孕酮片)

市场价：69 元

包装规格：醋酸环丙孕酮2mg/ 炔雌醇0.035mg*21 片

性状：浅黄色包衣片，除去包衣后显白色或类白色

使用方法：在月经周期的第一天(即出血第一天) 开始第一片，每天一片服用21 天，停药7 天，然后再服用下一盒。

独特之处：目前市面上唯一具有治疗痤疮适应症的口服避孕药

推荐理由：台湾的时尚论坛里经常有MM 提到一款名叫黛丽安(Diane 35) 的避孕药能去痘，其实就是达英35 。达英的孕激素是醋酸环丙孕酮，有较强的抗雄激素活性，因此，其实在临床上，医生主要将它应用于治疗痤疮、多囊卵巢综合征等高雄症状。它对治疗功血(异常性出血) 也蛮有效果。

可能存在的问题：主要用于治疗多囊卵巢综合症、痤疮、功血之类的高雄症状和妇科病，所以很多人不知道它也是一款避孕药，但避孕效果其实和其它避孕药品牌是一样的。

评分：★★★★☆



4. 美欣乐(去氧孕烯炔雌醇片) 市场价：68 元

包装规格：去氧孕烯0.15mg/ 炔雌醇0.02mg*21 片

性状：白色片剂

使用方法：在月经周期的第一天(即出血第一天) 开始第一片，每天一片服用21 天，停药7 天，然后再服用下一盒。

独特之处：目前市面上最低雌激素的短效口服避孕药推荐理由：雌激素含量低，因服用避孕药而导致的恶心、呕吐等类早孕反应的症状会比较轻，如果服用其它避孕药恶心呕吐的现象严重的MM ，可以换美欣乐试比妈富隆低三分之一。对了，美欣乐其实上市很长时间了，只是去年换了新包装，厂商也加大力度推广中。

可能存在的问题：因为它的孕激素和妈富隆一样(参考上文中妈富隆可能存在的问题) ，所以本身皮肤油性大，怕长痘的MM 可能要在选择时特别注意一下。

评分：★★★★☆

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

二. 紧急避孕药

在药店工作就会发现，每年情人节、七夕过后，紧急避孕药的销量都很好，有些来买药的女孩看起来还很小，应该还是学生，中国的校园性教育真是有待加强啊，因为保守造成无知，又因为无知导致受伤害，多么可怕的恶性循环。

紧急避孕药也叫事后避孕药，是指在无防护性生活或避孕失败后的一段时间内，为了防止妊娠而采用的避孕方法。说紧急避孕药真是让人有点为难，不敢说它好，因为关于它副作用的传说太多了；但也不能说它不好，因为在无防护性行为之后，它也算是救人一命的“后悔药”。所以，客观地说，要怪不能怪药品本身，只能怪那些用它的人事先不做好避孕。

药理简述：

紧急避孕药分两种，最常见的一种其实就是大剂量孕激素(比如毓婷) ，使用一次，其孕激素使用量一般相当于8 天的短效口服避孕药量，是利用其抑制、延迟排卵的作用和抑制子宫内膜的作用来达到事后避孕的作用的，有效率仅为80% ～85% 。由于剂量过大，会干扰正常的内分泌，导致月经周期紊乱，不规则的阴道流血等症状，重复多次使用会对健康产生影响，比如月经紊乱、闭经、伤害肝肾功能，甚至会导致不孕等无法弥补的终身遗憾。

还有一种是抗孕激素，后面讲到后定诺详细说。

上面说的第一种紧急避孕药的成分都是左炔诺孕酮，左炔诺孕酮类紧急避孕药主要就是两种规格：一种是0.75mg ，服用方法是在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服2 片，或首次服1 片，间隔12 小时服第2 片; 一种是1.5mg ，服用方法是在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服1 片。

下面列出常见品牌：



5. 毓婷(左炔诺孕酮片)

市场价：12.9 元

包装规格：左炔诺孕酮0.75mg*2 片

性状：白色片剂

使用方法：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服2 片; 或首次服1 片，间隔12 小时服第2 片。

评价：正确服用，避孕有效性为85% 。但是，紧急避孕药，大家都懂的，吃太多的话副作用不小。所以，建议每年服用不超过3 次，每月不超过1 次。不宜作为常规避孕方式 ~

评分：★★★☆☆



6. 保仕婷(左炔诺孕酮片)

市场价：19.8 元

包装规格：左炔诺孕酮0.75mg*2 片

性状：白色片

使用方法：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服2 片; 或首次服1 片，间隔12 小时服第2 片。

评价：成分、药理同上，避孕药有效性约为85% ，每年服用不建议超过3 次，每月不超过1 次 ~

评分：★★★☆☆



7. 安婷(左炔诺孕酮片) 三种规格

市场价：规格1 —22.9 元/ 规格2 —22.8 元/ 规格—12.5 元

包装规格：规格1 —左炔诺孕酮1.5mg*1 片/ 规格2 —左炔诺孕酮0.75mg*4 片/ 规格3 —左炔诺孕酮0.75mg*2 片

性状：白色片剂

使用方法：规格1 —在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服1 片；规格2/3 —在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服2 片; 或首次服1 片，间隔12 小时服第2 片。

评价：好吧，其实这几款的药理都是一样一样一样的。作为客观的盘点，品牌不好说，有需要的话可以咨询专业人士或者自己身边用过的人。但无论哪个品牌，都不能作为常规避孕方法使用 ~

评分：★★★☆☆



8. 金毓婷(左炔诺孕酮片)

市场价：22.8 元

包装规格：左炔诺孕酮1.5mg*1 片

性状：白色片剂

使用方法：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服1 片。

评价：其实就是毓婷的简化版，剂量加大一倍，服用1 次搞定。同理，避孕药有效性约为85% ，且每年服用不建议超过3 次，每月不超过1 次~

评分：★★★☆☆



9. 左炔诺孕酮肠溶胶囊

市场价：26 元

包装规格：左炔诺孕酮1.5mg*1 粒

性状：肠溶胶囊剂，内容物为白色颗粒

使用方法：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服1 粒。如服药2 小时内发生呕吐，应立即补服1 粒。

评价：这个药跟毓婷的成分其实是一样的，都是左炔诺孕酮嘛，不同之处在于毓婷是胃溶，这个是肠溶。所以，跟毓婷一样，建议每年服用不超过3 次，每月不超过1 次。不宜作为常规避孕方式～

评分：★★★☆☆



10. 丹媚(左炔诺孕酮肠溶片)

市场价：23.9 元

包装规格：左炔诺孕酮1.5mg*1 粒

性状：肠溶胶囊剂，内容物为白色颗粒

使用方法：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好，单次口服1 粒。如服药2 小时内发生呕吐，应立即补服1 粒。

评价：都是左炔诺孕酮肠溶片，基本同上，建议每年服用不超过3 次，每月不超过1 次。不宜作为常规避孕方式 ~

评分：★★★☆☆



11. 后定诺(米非司酮片)

市场价：13.8 元

包装规格：米非司酮25mg*1 片

性状：微黄色片

使用方法：①用于紧急避孕：在无防护性性生活或避孕失败72 小时以内，空腹或进食2 小时以后口服25mg(1 片），服用后禁食1-2 小时。②用于终止早期妊娠：停经≤49 天之健康早孕妇女，空腹或进食2 小时后，口服25 ～50mg 米非司酮片一日2 次，连服2 ～3 天，总量150mg，每次服药后禁食二小时，第3 ～4 天清晨于阴道后穹窿放置卡前列甲酯栓1 枚(1mg），或使用其他同类前列腺素药物。卧床休息1 ～2 小时，门诊观察6 小时。注意用药后出血情况，有无妊娠产物和副反应。

评价：后定诺的成分跟上面几种紧急避孕药不同，它的成分是抗孕激素米非司酮。服用不同剂量的米非司酮会达到不同的效果：通常情况下，每次服用米非司酮10 至25 毫克可用于紧急避孕; 服用150 毫克可终止49 天内的妊娠(看懂没，其实就是药流!!!) 。一个月经周期内只能用一次，第二次就不管用了。如果使用这个药避孕失败，建议终止妊娠。总之紧急避孕药都不适合多次服用，记住亡羊补牢永远不是上策～

评分：★★★☆☆

总结到这儿不得不多说一句，紧急避孕药的品牌这么多，说明什么?说明市场很大，说明很多人对这类药品的副作用还不甚清楚，甚至有些人还在拿紧急避孕药当作常规避孕方法。为了自己的健康，女孩一定要多学习避孕知识，越早越好.

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

三、长效避孕药

长效避孕药，顾名思义，吃一片能就能在一段时间能持续有效的避孕药。长效避孕药现在在市面上已经不多见了，虽然方便(第一个月要掐着手指算服用时间也不怎么方便嘛...），但由于一次服用的剂量比较大，停药后可能有一定的蓄积，所以医生都不建议服用的，尤其不建议未婚女性服用。

药理简述：

长效避孕药也是由雌激素和孕激素配制而成的复方药物，通过抑制排卵、抗着床等机制达到避孕的目的。长效避孕药的孕激素剂量是短效避孕药的几十倍，雌激素剂量是短效避孕药的近百倍，因此副作用较大。不可突然停药，必须改服短效避孕药三个月后再停药，使体内激素水平缓慢下降，避免大出血。既然医生都不建议了，还是慎用为好，就说一个最常见的品牌吧：



12. 悦可婷(左炔诺孕酮炔雌醚片)

市场价：19.8 元

包装规格：左炔诺孕酮6mg/炔雌醚3mg*6 片

性状：薄膜衣片

使用方法：于月经的当天算起，第5 天午饭后服药一次，间隔20 天服第二次，或月经第5 天及第10 天各服1 片，以后均以第二次服药日期，每月服1 片，一般在服药后6 ～12 天有撤退性出血。服药期间有个别人因体内雌激素不足而发生阴道出血，可加服炔雌醇片，每天每次1 片(0.005 ～0.01mg) 或遵医嘱。

评价：正确服用避孕有效性达98% 以上。初次服药后10 ～15 天来一次月经，开始服药的两次月经周期有些缩短，属于正常现象，第三次转为正常。跟短效避孕药相比，副作用较大，使用前建议先咨询医生～

评分：★★★☆☆

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

四、 最后再说一种外用避孕药：

五、



13. 妻之友(壬苯醇醚栓)

市场价：27.8 元

包装规格：壬苯醇醚100mg*10 粒

性状：脂溶性基质制成的白色或乳白色栓

使用方法：阴道内给药。每次房事前从塑壳包装上撕下栓剂1 枚，从下端将前、后塑片分开，向上拉，使二塑片分离，取塑料指套一只，套在食指上，取出栓粒，仰卧，圆锥头部分朝向阴道，用带套食指将避孕栓缓慢送入阴道深部后穹窿处(深约一食指长) ，约10 分钟后再进行房

事。重复房事者，需再次放药。一次1 枚，于房事前10 分钟放入阴道深处。必须放入阴道深处，否则易导致避孕失败。放入约5 分钟后，方可进行房事; 若放入30 分钟内未进行房事，再进行房事时，必须再次放药; 重复房事者，需再次放药。房事后6 小时方可冲洗。给药时应洗净双手或戴指套或手套。

评价：一次一粒，事前用，是不是有点像女用安全套? 不过比安全套费劲多了，不怕麻烦你可以试一试。没有明确的避孕有效性数据 ~

评分：★★☆☆☆

篇10 ：避孕药的几个主要观点

作者：跟头快到我碗里来

1 、短效避孕药和紧急避孕药都是避孕药，但其实是两种避孕药。那些言必称避孕药伤身体的，吃的都是紧急避孕药。所以下次看到这样的言论，先问问他有没有搞清毓婷（紧急）和妈富隆（短效）的区别。

2 、短效和套套是最常用的两种避孕方法。怀孕的原理是精子和卵子结合，然后进入子宫并着床。短效的原理是抑制排卵，从源头阻止怀孕。后者是物理方式，半路拦截。其实中短效避孕的避孕率更高于避孕套，是目前为止最安全的避孕方式。

3 、紧急避孕的说法应该更正为因为副作用大而不建议一年吃超过两次，而不是一年最多只能吃两次，此处其实没有上限，该吃就吃，别含糊。紧急虽然副作用大，但也不至于洪水猛兽，避孕套真的破了就去吃紧急吧。比起人流的危害来，紧急仍算得上良药。

4 、服用短效避孕药后，经血中便不再含有卵细胞。服药期间，短效中的雌激素维持子宫内膜的生长，停药3-4 天后由于没有药物维持，子宫内膜脱落，这样的出血叫撤退性出血。第四代短效“优思明”的雌激素含量更低一些，相对的子宫内膜生长速度也会更慢一些。

5 、如果你临时和男朋友想亲热一下，那么可以连续服用短效，即吃完28 片后直接服用下一个28 片，所谓的调整周期，就是这样。而非绝对的28 天一周期。6 ，

6 、抽烟会降低短效的避孕率，另外糖尿病人也不适用。此处更正为抽烟不是降低短效的避孕率，而是增大血栓风险。

7 、不要成为避孕药阴谋论粉，而拒绝科技进步带来的好处。

8 、短效避孕的副作用绝对是因人而异的，不要把别人的感受安到自己身上，不去尝试，你永远不知道自己的感受。如果你吃了第一盒出现头晕，头疼，阴道流血，恶心和抑郁的症状，那说明你的身体对激素水平改变的反应很敏感。但随着坚持服用，这个情况慢慢都会好转。当然，三盒后依然反应不适的，那就是真的不适。停止服药吧。

附：常规避孕药的成分都是雌激素＋ 孕激素。在外服雌激素和孕激素的情况下，脑垂体和下丘脑反馈系统会以为身体已经怀孕了，所以减少促性腺激素的释放。卵巢在得到促性腺激素减少的指示后，暂停卵泡发育。同时孕激素会增加宫颈液的粘稠度，使精子进入子宫的难度加大。

雌激素和孕激素是人体原本就存在的激素，并没有因为是化学物质所以有副作用一说。但人体内的天然激素自身在偶然情况下也会有各种影响，加上外来激素突然改变内分泌水平，所以有时候避孕药也有显现出

一些副作用，但是这些副作用一般并没有从根本上对人体造成危害，身为普通使用者并不用去担心（不过，紧急避孕药和一些早期合成的激素除外）

篇11 ：关于大姨妈的一切

作者：跟头快到我碗里来

一、大姨妈到底是个啥

大姨妈有过很多个名字

我国古代医学家认为，大姨妈如同月亮影响下的潮水般涨落，所以叫它月经。到五六十年代时，我们国家的工厂实行劳动保护，女性工作人员遇到月经来潮时，如有需要，可以请几天假，工资照发，自那时，大姨妈又有了个新名字，“例假”。而现在，妹子们会把它亲切地称为大姨妈，是因为“妈妈的姐姐”比较亲近呢。和国内大姨妈差不多，国外也会用姨妈（auntie ），奶奶（grandmother ），拉拉队队长（captain ）这些词来指代大姨妈。另外，美国的大姨妈叫芙萝，英国的姨妈则叫aunt irma ，不过大姨妈最常见名称还是“period ”。

按照教科书的说法，大姨妈就是伴随卵巢周期性排卵，由于激素水平周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。

但大姨妈到底是个啥呢？这得从失恋的卵子讲起。

几乎每隔一段周期，就会有一枚卵子出现在卵巢宫殿中。卵子排出的同时，子宫会慢慢增厚子宫内膜，迎接受精卵的到来。但不幸的是，卵子只能存活1 到2 天，不是所有的卵子都能在最好的年华遇到精子，没有遇到精子的卵子，伤心的枯萎死去，增厚的子宫壁也会在悲伤中逆流成河，逐片剥落。而那脱落下来的子宫内膜和血液，就是大姨妈了。

容颜易老，红颜祸水，卵子女王也是挺不住容易的。

大姨妈的主要成分

大姨妈的主要成分包括血液、子宫内膜碎片、宫颈粘液、脱落的阴道上皮细胞其中能通过肉眼辨识的就只有前两者。后两者中，宫颈粘液混在血液里，而脱落的阴道上皮细胞量少体积小，只能在显微镜下看到。

那些深色组织碎片主要就是夹杂着血液的子宫内膜，因为内膜本身是偏白色的半透明膜，深色是血液的颜色。

此外，血液和内膜碎片还会以“小血块”的形式组合出现。我们的内膜细胞会分泌出纤溶酶，这种酶具有抗凝血功能，使大姨妈的血液和坏死组织能顺利经阴道流出。偶尔的血块是因为出血太多，纤溶酶被用完了。

附：我的子宫内膜（不要再吐槽我的手毛啦- ）

来源：洗澡时候捡到；

制作方法：用水冲泡20 分钟即可得到的-



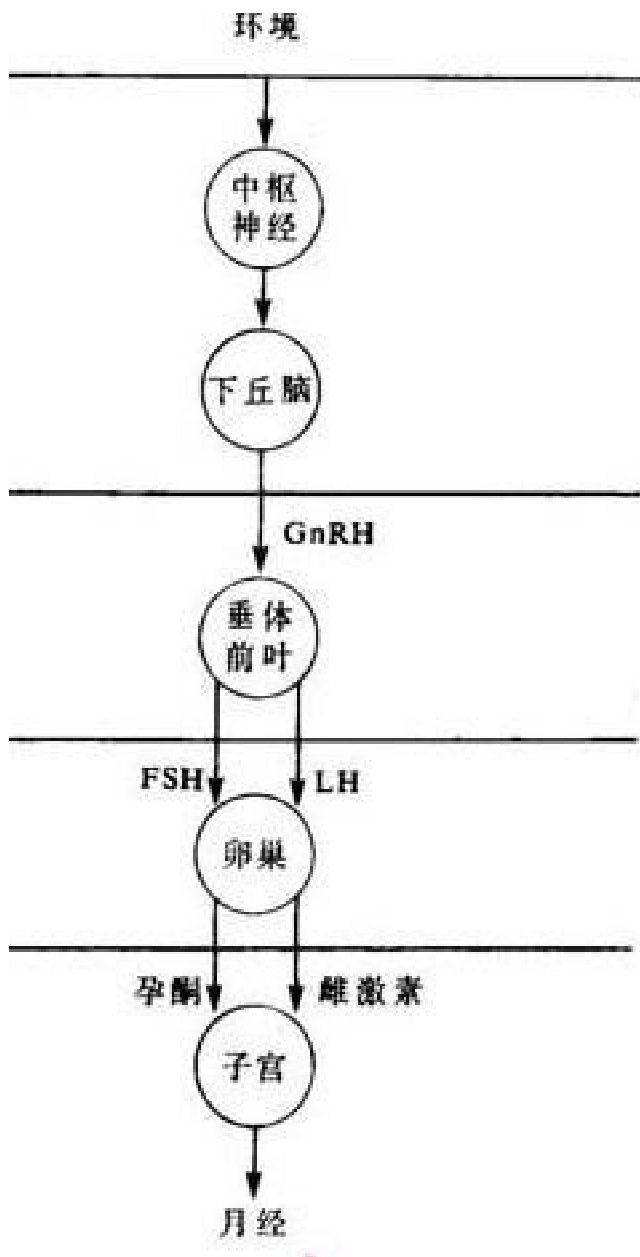
想看更多子宫内膜？戳这里。（如果乃们还没有反胃的话）

二、大姨妈到底从哪儿来？

如果一定要选出个相爱相杀的撕逼对象，我想大姨妈一定会得到最高票。它左右我们的情绪，折磨我们的身体，但它久久不至又突然敲门时，又激起我们无比的思念和狂喜。

大姨妈就是这么一个斯德哥尔摩式的强大存在，盘踞在每个妹子最美好的年华里。那么问题来了，大姨妈这只小婊砸从哪里来？

表面上看，大姨妈是从子宫流出阴道的，实际上，大脑才是真凶。



如图所示，在一连串复杂的化学反应后，从大脑作用到卵巢，我们的身体就由雌激素和孕激素这两种激素交替支配着，制造出一波又一波的大姨妈啦。

简单的讲，女性的生理周期可以分为卵胞期、排卵期、黄体期和月经期四个阶段。排卵前，卵巢主要分泌的是雌激素，雌激素的主要作用是养“卵子”蛊。女性的两只卵巢可以随机产生卵子，每个月约15-30 枚卵

子。在雌激素的作用下，这些小卵泡“呼呼”长大，然后互相撕逼，直到最“腻害”的那枚卵子一战而胜，成为当月蛊王。

当卵子荣登蛊王宝座时，就是排卵期了。它会在某一侧的输卵管里对战精子大军，又或者就这么寂寞的死去。没有受精的卵子会在子宫里被溶解掉。

排卵后得黄体期，卵巢产生黄体酮，即孕激素。这个时候，女生会变得丑一些，容易长痘痘，也容易情绪烦躁、忧伤、抑郁，不仅情绪上会大起大落，连自杀率都会比平时高7 倍那么多！



如果说受孕都是在排卵期内，那月经就是受孕失败的结果了。

你是否感到乳房胀痛？！你是否开始情绪紧张？！你是否因为腹部肿胀下坠而必须躺在床上？！你是否有过背部、腿或腹部痉挛疼痛？！你是否突然爆出了一脸万恶的青春痘？！

这一切都说明，Period Is Coming ！

大姨妈的主要成分是血和子宫内膜，而孕激素可以帮助子宫内膜增长。临近大姨妈前，雌、孕激素的水平都会骤然降低，这就会导致子宫内膜里的血管纷纷枯萎，失去了营养输送的工具，子宫变得不再支持怀孕，并就此分解并脱落。

月初，我种下一堆卵子；

月末，我收获一堆姨妈血。

大姨妈的故事讲完了。

三、姨妈一般来多久？

28 天的大姨妈？

说到安全期，许多建议都会提出“前7 后8 ”的说法，即经期的前七天和后八天是安全期。但这两种算法其实有一个大大大前提，那就是妹子们的月经周期正好是28 天，而且永远是28 天！太天真！大姨妈这么傲

娇的生物，怎么可能永远乖乖的28 天？

其实教科书上很清楚地说啦，女性的周期一般是21-35 天，平均是28 天，你看，所谓雷打不动的28 天周期，其实是个简单粗暴的谣传。



大家吐槽我老用红酒，所以这次我改番茄啦-

文艺大姨妈

普通大姨妈的周期时间都在21-35 天的范围里，但文艺大姨妈的周期时间并不限于21-35 天。

最少的月经周期可以缩减到8 天一次，这一般出现在15 岁以下的妹子身上，由于年龄和身体发育条件等原因，初潮的妹子们，经期很容易出现这些不正常情况。另外有种简单粗暴的分法：单月的是月经；2 个月的是并经；3 个月的是季经（注1 ）；一辈子不来的叫暗经（注2 ）。

中医里就提到过季经现象。季经即居经，它是指女性月经每三个月一行而无症状者，亦属正常生理现象，不需治疗。所以并经和季经的妹子人数虽少，但只要姨妈规律且没有其他方面的内分泌异常现象，却也不会影响到生育。居经：见《胎产证治录·脉经》卷九。



暗经就比较奇特了。理论上大姨妈是女性生育的标志，但从没来过大姨妈，却也是可以生孩子的。这是因为暗经的妹子卵巢功能正常，子宫内膜也会有呈周期性变化，只是内膜只能自行退化，没有脱落过程，所以才不会有经血来潮。相关研究猜测，这与子宫内膜的血管系统缺乏分化有关。

暗经：见《医宗金鉴·妇科心法要诀》。

二逼大姨妈

说完了上面几种文艺的大姨妈，再来一种认识很二逼的大姨妈吧——倒经。

这种大姨妈是不屑于走寻常路的。换句话说，它放着阴道不走，却偏偏从口腔、鼻孔、耳朵、眼睛甚至肠道里出现。如果你发生了口中咯血、鼻腔出血、外耳道流血、眼结膜出血或便血等现象，又恰好且与月经一样呈周期性，恭喜你，这就是倒经啦。

倒经又被称为代偿性月经。拿鼻腔出血举例，鼻腔里有许多毛细血管，这些血管表浅而脆弱，本身就极易发生出血。如果妹子的鼻腔黏膜对雌激素水平变化十分敏感，受其刺激而发生充血、肿胀，当然可以像子宫内膜一样，随着雌激素水平骤然下降而出血啦。



更多周期小知识：

女性人类的周期多半是21-35 天，时间长度接近一个月，所以称作月经。而动物界中，大部分的雌性哺乳动物都有其生理周期，牛羊马猪等会来月经，而我们家中的狗狗则是来“年经”，每次约半个月；而灵长类动物周期与人类差不多。

人：28-35 天

黑猩猩：30 天左右

蝙蝠：22-26 天

狗狗：一年1 次或2 次

猫咪和家兔是没有大姨妈的。

篇12 ：关于棉条的12 个尴尬问题

作者：青杏网

少女第一次来月经的时候，棉条这问题真的非常苦恼。拜托，谁想说那塞进阴道吸经血的玩意儿，于是少女们就让妈妈去超市买，然后狠狠地将她们压在包包最底部，以防曝光。也是因为这样，好多人从来不问任何关于棉条的问题，以至于很多时间都非常困惑和恐慌。

别说你一个关于棉条的问题都没有，只是实在很尴尬不敢问罢了，好在网络时代，有青杏酱帮你线上解惑，如果你觉得你的某个问题很怪，请放一千万个心，因为，千千万万个少女都在问这些怪问题。下面就来看看12 个关于棉条的尴尬问题。

1 、尿尿的时候需要换棉条吗？

棉条填满的那个洞并不是你尿尿的那个洞啦～但还是非常靠近的，所以留下一个洞还是挺有帮助的。那问题来了，要是塞错洞了怎么办呢？会感染吗？洗澡出来不换棉条可以吗？还是说尿尿可以但上大号就不行？这些问题像火车一样至少碾过你的大脑一次，Buzzfeed 做过一个调查，该网站访问了两个医生，大小号的时候是不是该换棉条，答案是：你话事！其中一个医生还说，如果粪便或者尿液弄脏了绳子，最好换一下，但不换也没啥大不了的。

2 、棉条可以用来装分泌物吗？

有些人没有大姨妈的时候也有很多分泌物，想用棉条来解决，听起来确实很方便，这样就不会弄脏内裤啦。但是，你绝对不能这样做。你感觉到有很多分泌物流出来，实际上流出的液体量并不足够让你用棉条，而且棉条放进阴道太久，会有感染的风险。所以，记住，千万不要这样做，有个替代的方法——护垫，轻便好选择，承载分泌物比棉条好多了。

3. 棉条会把阴道弄松吗？

这真是个少女必问问题，怎么少女们就那么担心任何会把阴道弄松的东西呢？不要瞎操心了，没有任何科学依据可以证明，棉条会弄松阴道，无论你用的是一般尺寸还是超大尺寸。你的阴道很聪明，当她需要松的时候自己就会松，不需要的时候，她就会缩回去，因为这就是她的工作以及功能啊！

4 、第一次用棉条感觉好难啊

很多没用过棉条的少女会听到这么个说法：以前没用过就不能用啊，太难用了，根本进不去，太紧了。这种信息本来就是来吓人的，你会被吓得想自问我是不是很怪异啊？不是的。第一次用棉条很难这是非常正常的事情，也是很多少女面临的难题。不用太担心，放松，坐下来，用一根比较小的轻棉条，温柔地分开你的腿，最好用上镜子，慢慢地塞进去。

5、用棉条觉得不舒服是正常的吗？

曾经有许多关于棉条的抱怨：好不舒服啊，有点疼呢。这是不正常的，如果使用恰当，棉条不会引起不舒服或者疼痛，应该说，棉条不应该让你感觉到她。如果棉条把你弄疼了，可能是使用方式不对，或者尺寸不对，确保你把棉条尽一切可能塞进去了，如果棉条位置太低，总是要掉下来的感觉，当然不舒服啦，或者换个小一点的试一试吧。

6、棉条也会侧漏么？

这个问题不怎么常见，但还是有许多少女提到，甚至一天换好几次棉条都侧漏，棉条是干的，经血却漏出来了。有个办法可以辨别：如果棉条已经吸满了经血并且漏了，那证明你只是这个月量大了点，换个大一点的或者高吸收量的就好了；如果棉条还比较干却漏了呢，不妨换个牌子。还可以召唤护垫、月经被、姨妈巾，一起来挡血。

7、棉条会不会在我里面失踪了呢？

告诉你个好消息：棉条基本不可能在你身体里失踪的，你以为你下面是个无底洞，可以把棉条吞进身体里骨头都不吐出来么？即使找不到绳子了，她还会在你下面的。但是，万一你发现绳子真的不见了，你需要坐下来，张开腿，抓个镜子（请注意镜子的出镜率，镜子多重要啊），慢慢地用手指寻觅绳子吧。也许你觉得这画面很不舒服，但唯有这样才能找到棉条并且拉她出来，要不然，里面棉条只会引起感染。

8、用了棉条就不是处了吧？

当我比较年轻的时候，常常听到坏女生会说：哟，某某正在用棉条呢~肯定不是个处了。只有非处女才能用棉条，这说法太愚蠢了好吗？难道有个东西塞进去就不是处了？用棉条并不代表你不是处啊！棉条跟JJ又不是一回事！其实少女们比较关心的是：用棉条会破坏处女膜么？基本上是不会的，除非你是带领棉条冲锋陷阵进去的，如果真的是这样，也就是破了处女膜而已，不会有其他什么危险，相信我，破了处女膜天不会塌下来，青杏酱试过了，不会塌。

9、我可以戴着棉条过夜么？

你也许是听过戴棉条过夜可能会引起休克的观点。不用担心，除非你睡个10 小时以上，不然不会休克的。棉条可以用8 小时，而正常人的夜间睡眠时间基本上都是8 个小时（晚睡党们，你们有8 个小时么？）睡觉用棉条是没问题的。当然啦，如果你OT 了几个晚上，想要睡个一整天，就不要用棉条了吧。另一个关键是，如果你量非常非常大，就不要用棉条过夜了，不然各种侧漏，内裤睡裤一片血海，画面不要太美~

10、我会不会把棉条塞错洞了呢？

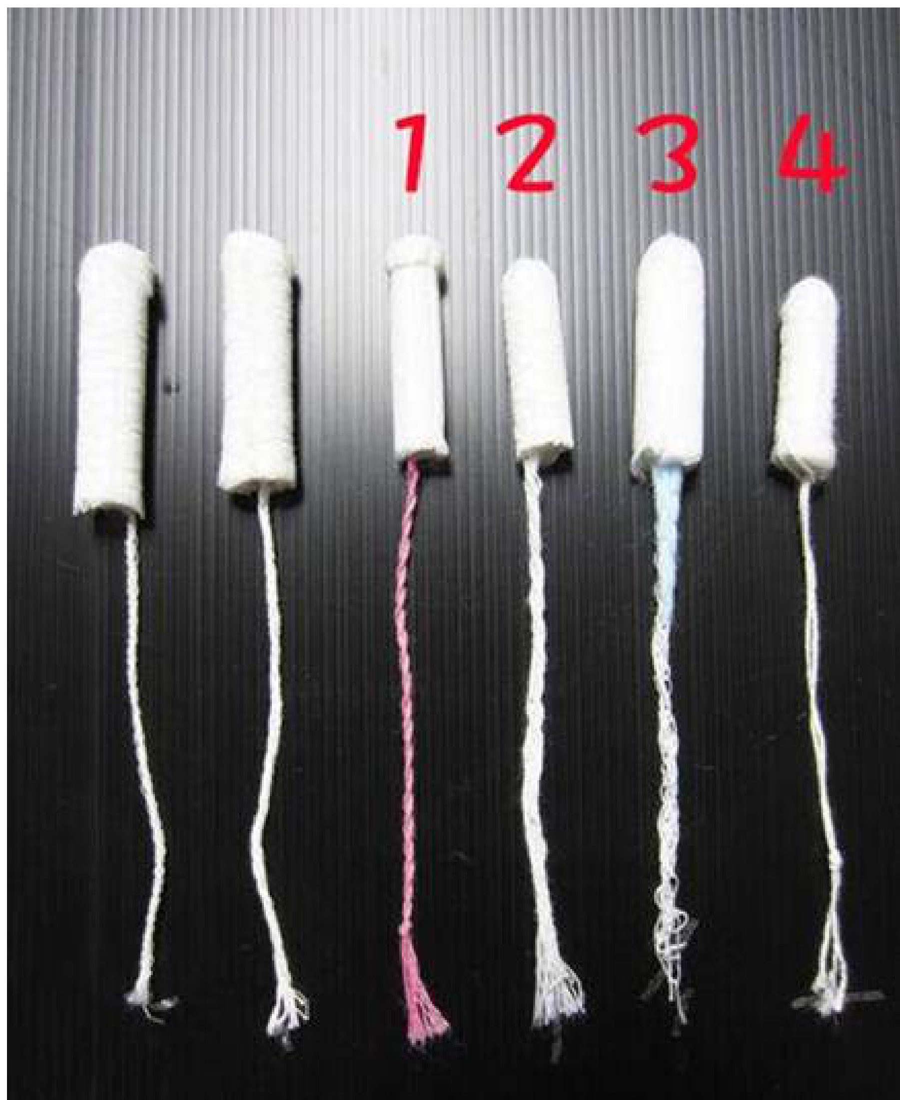
一般人我不告诉她，我们下面是有三个洞的：尿道，肛门，阴道，也就是棉条进去的地方。塞错洞这种事情也不是不可能发生的，但也不是需要你天天担心的问题。尿道是个很小的洞，你基本不可能将棉条这等巨物塞进去的，我比较担心你会不会把棉条塞进菊花呢？

11 、淋浴的时候可以用棉条吗？

可以！无论淋浴，游泳，泡澡，在浴缸里，在泳池里，在小河，在大海，都可以用棉条，不过，专家们都说，在水里呆了一段时间后，换个棉条比较好。

12 、塑料材质和纸质哪个好一点？

这个也要问青杏酱？自己决定吧少女！有些人喜欢塑料的，有些人环保用纸质的，个人来说，塑料的用起来比较舒服，纸质的有点疼，也不容易塞进去，特别是量比较少的时候润滑度不够。塑料的容易塞进去，用起来也比较舒服，但青杏酱再次强调，这完全是个人选择，就像一次性杯子的选择。



【棉条大解密】今天这一篇知识文，来跟大家分享全世界的棉线其实都差不多长！但每个品牌的造型都有些不一样唷！

1. 凯娜的线呈现编发般紧密的螺旋缠绕在一起

2. 苏菲的线也是螺旋缠绕在一起但比较蓬松一点

3.Tampax 的线分成两截，上面蓝色的部分仍具有吸收的功能，可以阻挡外漏，下端则是松散的缠绕在一起

4.Playtex 非常简单的用两条线在尾端打个结而已

这六条棉线中，仅有1. 凯娜携带式跟4.Playtex 的棉线有打一个结，打结的目的是帮助使用者在拉绳子的时候更好施力！(凯娜是不是好贴心-YEAH)

这一集的『棉体大解密』就是要告诉妳们：每个品牌的棉线都是差不多长，只要置入后有看到线头、能够取出棉条，就都是OK 的长度！！

篇13 ：关于阴茎与抽插的相关问题总结

作者：秋天的果实2001

一、阴茎的硬度

阴茎勃起硬度与性交成功率、性交满意度等指标均呈正相关（越硬越好）。在一些研究中，阴茎勃起的程度被划分为四个层次：阴茎增大，但不勃起；阴茎勃起，但未达到足以插入的硬度；阴茎达到可以插入的硬度但未完全坚挺；阴茎完全勃起并坚挺。

二、阴茎的长度和粗细

亚洲人的标准是软香蕉平均5-10 ，硬香蕉平均8-15 ，范围内的都是正常的，范围外的向上恭喜您天赋异禀，向下请不要灰心，3CM 也可以完成性行为。医学记录最小的1cm 依然有让女子受孕的能力。（只是受孕能力）

阴茎的大小与它能带给女性的快感没有直接关系。原因有两点，第一，阴道本身是一个非常有弹性的器官；第二，女性阴道最敏感的位置很靠外，大约在距阴道口的5 厘米处，因此男性那个的长度只要能达到正常水平，就能够给予女性同样强度的生理愉悦。相比较而言，粗度比长度更好用一些。但是话说回来，又长又粗是会把女性弄痛的。

三、阴茎的角度

首先弯曲度必然要适合阴道，你要弯对方向，而这个方向正好和阴道的弯曲某种意义上耦合那是最好（到底是顺还是逆就不知道了，构造应该是复杂得很）弯曲度必然有一个优势，因为弯曲可以获得更大的摩擦感，表现为本来是面的方式因弯曲聚焦为了点，使得摩擦的力度更足，如能精确到位，利用弯曲的钩状特性，可以有效的摩擦那就对了。

很少有完全笔直勃起的阴茎，更普遍的是有着小角度弯曲的阴茎——或者向左、或者向右、或者向上或者向下弯曲。所以，如果你的阴茎勃起的时候有一些弯曲，但并不疼痛，这就没什么可担心的——这样是完全正常的。

另外，弯曲的阴茎是不能改变的——就是说，你不可能将它往相反方向掰直回来！另外，正常的阴茎勃起时, 就是有一个仰伸的角度，越近肚皮，说明功能越好。如果你觉得压着进去不舒服，所以选择其他的体位，如让你的女朋友躺在床沿，你就站在床边，进去然后你爬在女朋友身上，这样角度就合适了。当然，还有其他的体位，你也可以多尝试，找到双方都满意的体位。

JJ 一般分为2 类，一种是站直了差不多是比直的然后稍微像上翘一点，那是最正常的`；还有一种叫钩子卵，那种是人站直后，前面大半段好象一个钩子一样弯的更厉害些。

四、阴茎的敏感度

至于阴茎哪个部位最敏感，不同的男性有很大区别。而且，信不信由你，阴茎体不是阴茎最敏感的部分。对于大多数男性来说，拍打、轻抚阴茎体不会引起强烈的感受，阴茎体对更大的压力或者更大的摩擦才会有反应。某些男性更喜欢轻轻抚摸龟头、系带或者是包皮，都比阴茎体含有更多的感觉神经末梢。

五、关于抽插深浅、力度和快慢

从帖子上来看，对于抽插持两种观点。一种是要持续地进行高速度、高深度的抽插（所谓的狠快深）；第二种是九浅一深，因为G 点就在阴道入口几公分处（G 点是阴道进去两个指关节，然后向上做回勾的手势触到的那一片粗糙部位，约有硬币那么大的区域。）。对于第二种观点，可以变换采用以下方法：

1. 几浅一深循环过几遍以后连续来几次深的。

2. 先9 浅1 深，过一段时间7 潜1 深，再5 浅，3 浅，而当你要射的时候，就一直深就行了。其中要求深一点的占大多数，而九浅一深，深的那一下也要有力度。

但是，力度和快慢这个都是和性伴侣磨合出来的，看双方舒服程度而定，没有任何一个力度和快慢是适用于每个妹纸的。

篇14 ：关于“做爱时会有想尿尿的感觉怎么回事”

作者：秋天的果实2001

问：跟男朋友做爱时，经常想尿尿，有一种憋不住的感觉，这是怎么回事？

答：尿意是挤压造成的。完全不必放她去上洗手间。继续刺激她，也许能潮吹。别憋着，放心大胆的尿出来，就能体会到前所未有的高潮和欲仙欲死的那种快感。

性学家们普遍认为，只要是正常女性，都是可以潮吹的！因为，从解剖学角度来看，女性和男性的阴部有很多组织是同源的，即从同一个胚胎组织发育而成，比如卵巢和阴囊，虽然外观不同、位置迥异，但它们来源相同，功能相似。同样，女性也有“前列腺”，不过在女性身上，它被称作“斯基恩氏腺”。

斯基恩氏腺的功用未明，但它会分泌一种透明的液体，被指为是女性在性交时所产生的潮吹现象喷出的液体的来源。它并不是用来排尿的，而是会分泌一种透明的、水一样的液体。高潮时，这种液体被推进尿道，可以通过尿道口射出体外，就像男人射精一样。同样像射精一样，这些液体里是不包含尿液的，因为在兴奋时，连接膀胱与尿道的括约肌不自觉会收紧，根本尿不出来。

但是，由于这种高潮前尿道旁腺里积聚的感觉，和想要尿尿的感觉几乎一模一样，所以绝大多数女人都会以为自己马上要尿出来了，于是赶紧憋住。结果等高潮时PC 肌再一收缩，液体就不仅不能射出，反而会被压回膀胱了。这就是为什么很多女人在做爱后都要去尿尿的原因。

女性潮吹通常是由于G 点受到刺激（大多是来自手指），有些也可能发生在正常性交的过程中，少数甚至只要阴蒂刺激就足矣。潮吹时射出来的液体，从成分上和精液有些相似，颜色是无色透明，或者有一点偏白的，但绝对不是黄色。它的味道各有不同，可能有一点刺激性，也可能是酸的、涩的、或者甜的。

有些女人习惯 性地潮吹，有些偶尔为之，不过绝大多数女人都不会，因为她们控制自己不在高潮时“尿尿”。所以女人要真想潮吹，除了明白这事其实非常自然、没什么不好意思以外，还必须克服自己从小养成的不尿床的好习惯。

G 点是女性阴道前壁周围的区域，围绕着尿道，也是尿道海绵体的一部分。它是女性的性感带，当受到刺激时，能够引起高度性兴奋及强型的性高潮。它很可能就是斯基恩氏腺所在之处。G 点是阴道进去两个指关节，然后向上做回勾的手势触到的那一片粗糙部位，大约有一块一分钱硬币大小的地方，当女性兴奋起来时，G 点会呈皱襞状隆起，比其它地段明显变硬，这块增生组织性神经更加密集而敏感，摩擦此区域会让女性获得强烈的快感体验并引发喷液。

如果想刺激G 点，可采用以下两种姿势：

1. 女方躺在床边，男方站在地上，双手扶住女方小腿，将女方双腿向两侧打开，前后抽插。

2. 女方仰卧，面朝天，双腿分开，男方跪在或坐在床上，面对女方，身体稍稍前倾，前后抽插。

篇15 ：性爱77 式

作者：秋天的果实2001

性爱姿势

目　　录

第一章 对位（第一式到第八式）

第二章 男上（第九式到第四十一式）

第三章 女上（第四十二式到第五十一式）

第四章 站立（第五十二式到第五十四式）

第五章 辅助（第五十五式到第六十二式）

第六章 口交（第六十三式到第七十三式）

第七章 其它（第七十四式到第七十七式）

第一章 对位

第一式 过家家



注解：一般来说，你将很自然地坐到这样的体位。不同的是，她应该向后靠一点，斜倚在地上（床上），一条腿支撑在地面（床上），另一条腿抬高缠在他的背后。

第二式 过家家（增强版）



注解：在这种情况下，她应该把她的腿放在他的弯曲肘部。他可以让她上下运动。她真的会享受此姿势带来的对阴道的刺激。该姿势更适合于一个强壮的男人和一个轻盈的女人。

第三式 跳跃的肉球



注解：在这种情况下，她应该坐在他的上面，他插入她的身体，双方都应该伸直双腿。她可以倾斜，可以选择帮他做爱或选择保持不动让他干那份工作。最后，这种体位一个人必须非常有力。

第四式 跳跃的肉球（近距离）



注解：她坐在他的上面打开双腿并膝盖弯曲，他不应该有很多运动，她应该慢慢的动作，保证他的阴茎勃起。尽量放松，感觉互相进入。

第五式 抽弓搭箭



注解：在这种情况，双方都应该向后倾斜，把自己的手放在对方的脚上。这个姿势带来的不是很大的刺激，但既顽皮又有趣。

第六式 仰泳



注解：她弯曲她的膝盖，他把她拉到胸前，这样，她阴道的狭窄可以带来额外的快感。这种面对面的姿势十分令人兴奋，特别是女人。

第七式 0距离的诱惑



注解：他的腿伸直，她坐在他的身上，拥抱他的身体，她的双腿上下摩擦，她能通过收缩阴道肌肉来获取更大的快感。

第八式时尚蛙姿



注解：这是一个很亲密又舒适的姿势。他的脚应该紧贴她的屁股，手搭在她的肩膀上。她的脚应该顶在他的屁股上，手放在他的膝盖上。

第二章 男上

第九式 传统姿势（青铜版）



注解：她趴在床上，膝盖弯曲。他插入她的阴道，通过提高她的臀部，可以寻找到她的G点的位置。该姿势插入的很深，所以双方都应该十分激动。

第十式 传统姿势（白银版）



注解：女仰卧，面朝上，男方进入后，双手扶住女方的膝盖，向上推，直到女方膝盖压到胸前（量力而行），这种体位可以增加传统方式的快感。

第十一式 传统姿势（黄金版）



注解：女仰卧，面朝上，男进入后，双手抱住女方的双腿并搭在男方的肩膀上。这样可以充分地将阴茎顶入阴道，并增强对阴蒂的刺激。

第十二式 传统姿势（摸脸）



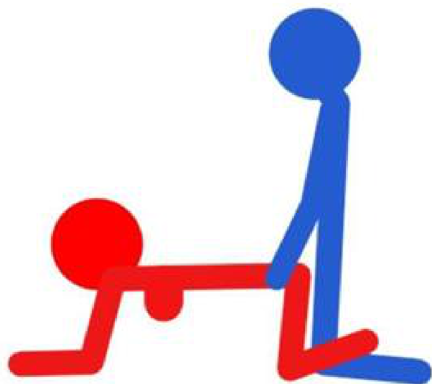
注解：在这个姿势中，她弯曲她的膝盖并拉到胸部，他将腿放开并用手摸她的脸。既好玩又有趣。

第十三式 传统姿势（男上体位）



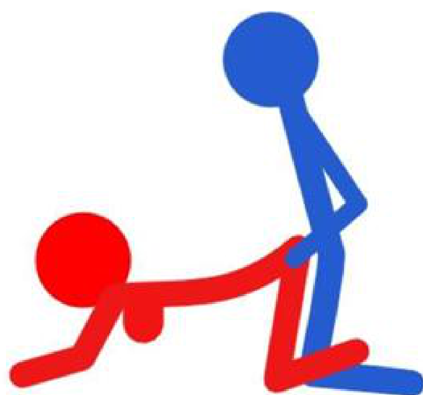
注解：女方仰卧，面朝天双腿分开，男方可以通过抬高或者降低女方的双腿来控制插入的深度，还可以将一个枕头垫在女方的臀部下面，以增大冲击力，这种冲击力刺激阴蒂，可以让女人很快进入高潮。

第十四式 后入式



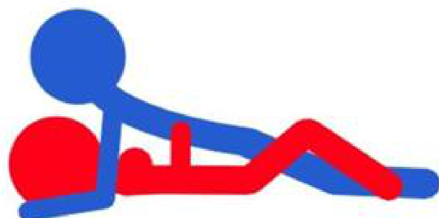
注解：这个姿势可以解放你的双手，用来去爱抚她更多敏感部位，以达到更加兴奋的目的，狗的做爱方式就与此十分类似。

第十五式 后入式（带下坡）



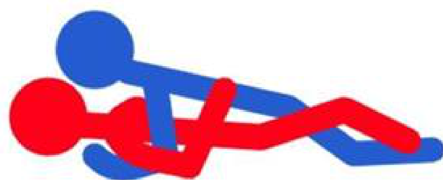
注解：这是后入式的升级姿势，区别在于女方跪趴在床上（地上），头部的位置尽可能放低，这样阴道的方向会更好地切合阴茎的角度，增大快感，该姿势可以将性兴奋提高到一个新的境界。

第十六式 爱的压迫



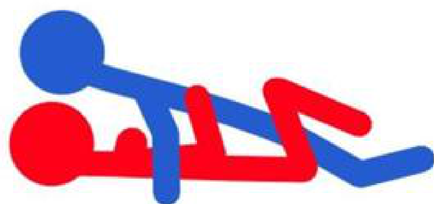
注解：这个动作最关键的要点就是在于“压”这个字上，女方在这个动作中除了充分配合外，只要适当地将腿缠绕到男方的腿上即可。

第十七式 传统方式改良



注解：这个动作最重要的就是双方要紧紧地抱住，让双方感受到彼此深爱，其他动作都不需要做任何解释，just do it！

第十八式 绝色缠绕



注解：明智的做法是在举起她的大腿前，他进入她的身体。同样的，她可以刺激自己的阴蒂，假如这个姿势刺激的不够，他可以用脚趾头抓地以达到更好地抽插。这个姿势不能插入很深，但很容易控制角度。

第十九式 俯卧撑



注解：女方俯卧，面朝下，趴在床上，男方从女方身后插入，类似于做俯卧撑的动作，这样的体位不会给阴蒂带来很大的刺激，会使女方感到轻松愉悦。

第二十式 猴子摘桃



注解：她趴在床上，他会使她的腿停靠在他的臀部。这个体位可以插入的很深，插入得越深，她便会夹紧阴道，添加更多的摩擦力。

第二十一式 采野花



注解：女方仰卧，面朝天，高抬双腿，男方一手扶住女方双腿，另一手去爱抚女方阴蒂，给予刺激。这种体位可以给女方带来更大的刺激。

第二十二式 采野花（2）



注解：女方仰卧，面朝天，高抬双腿，男方一手扶住女方双腿，另一手去爱抚女方胸部，给予刺激。这种体位可以给女方带来最大的刺激。

第二十三式 美腿诱惑



注解：女方仰卧，面朝天，一腿蜷缩并脚抵在男方胸口，另一只脚自然前伸，男方则需要抱住女方前伸的腿，来进行做爱。

第二十四式 泰山压顶



注解：女方仰卧，面朝天，女方双腿蜷缩，并用脚抵住男方胸口，并用手扶住男方的膝盖，男方则扶住女方双脚即可。尽情享受吧。

第二十五式 泰山压顶（增强版）



注解：女方仰卧，面朝天，双腿蜷缩，并用双脚抵住男方胸口，不同以往的是，女方的屁股要悬空抬高，这样可以使男方进入的更深。

第二十六式 卡车卸货



注解：通过提高或降低她的臀部，他可以控制深度和角度。当她的头部躺下来，更多的血液会流入头部，这有可能会增加觉醒和性高潮，不要惧怕你的颈部或者脊柱的压力。

第二十七式 拱形门



注解：这个姿势可以让男方插入的很深。她应该弯曲她的膝盖在一旁，他抬起她的臀部，她的手放在他的屁股上。他握住她的一直手，另一只手去爱抚她的脸和身体，或者用双手握住她的底部并移动她的屁股，他也可以触碰她的奶头，享受吧。

第二十八式 拱形门（抱腰）



注解：他插入她的阴道，一个枕头可以垫在她的下面，方便动作。她可以交叉双腿在他的背上，把他拉向自己，使插入得更深，享受吧。

第二十九式 跳水运动员



注解：这一姿势建议阴茎较短的人使用，但这并不舒服，她的腿被拉住抬向她的头部。这种方法使阴茎十分容易进入。

第三十式 单肩背包



注解：这个体位，他应该十分小心，如果她感觉到不愉快的痛苦，你应该停止，然后改变到另一个姿势。

第三十一式 一枝独秀

注解：这个姿势需要一定的灵活性，他应该抬起她的一条腿搭在肩上。试试吧，面对面的性爱会带来更多的愉悦。



第三十二式手推车

注解：他会使她的双腿搭在她的肩上，身体稍前的插入。她应该已经可以进入的很深了。

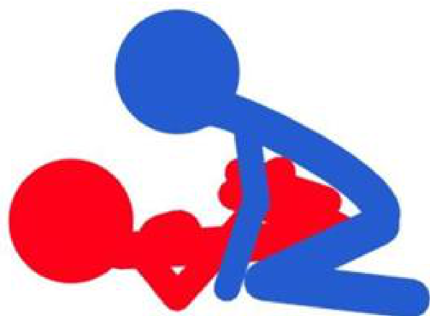


第三十三式 霸气的女王

注解：她是女王，一切听从调遣。



第三十四式 刨树根



注解：他的膝盖弯曲，
他简单地插入她的身体。
这个姿势能插入的很深，
但女人的姿态无疑会使
他兴奋，她可以达到G点
刺激而不是阴蒂刺激。

第三十五式 看你妹



注解：她背卧着，她的
腿举在他的一个肩膀，
他插入她时他跪着。她
应该并上她的膝盖和臀
部来增加摩擦，增加摩
擦很适合老人，因为他
们需要更强的感觉。

第三十六式 探索



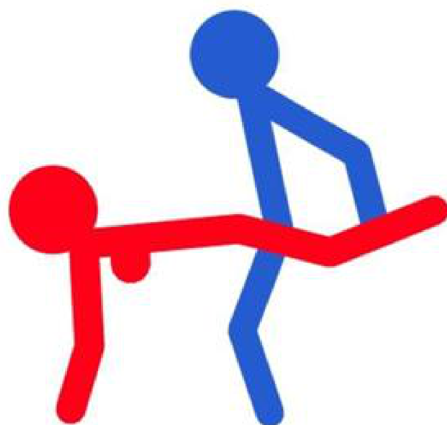
注解：这是一个非常令人兴奋的姿势，该姿势能被用来唤起她体内更深位置的感觉。他应该在这个时候抓紧时间刺激她的阴蒂。

第三十七式 难以抗拒



注解：为了完成这项姿势，她将需要去学习一些瑜伽。她交叉双腿，他应该跪在她的上面拥抱她的臀部和双腿。她如果双腿交叉比较困难，她可以简单地将双腿伸直。他可以用腾出来的双手抚摸她。

第三十八式 老汉推车



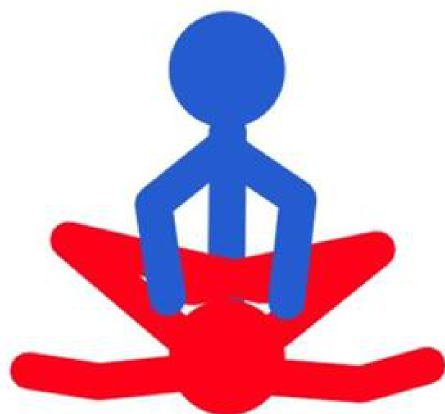
注解：这个姿势女方需要有极好的运动天赋，男方握住女方的双腿后进入，女方仅用双手支撑。

第三十九式 泰坦尼克



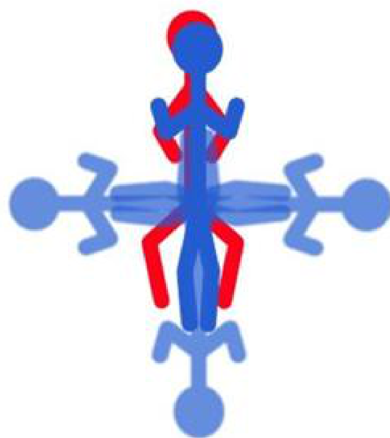
注解：这个动作非常像泰坦尼克号电影中的经典动作，需要注意的是，男方需要有足够的力量来抱住女方，千万不要把她摔倒。

第四十式 老树盘根



注解：女方仰卧，面朝天，双腿分开，男方进入后，用双腿紧紧的缠住男方的腰部，这样可以使阴茎进入的更深，以达到高潮。

第四十一式 大风车



注解：进入女方身体后，旋转男方的身体。

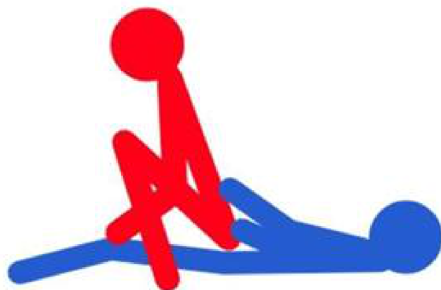
第三章 女上

第四十二式 玉女坐金针（标准）



注解：女方跪骑在男方身上，男人双手扶住女人的腰，女人前后晃动（不要上下），产生快感，此动作可以让女方臀部的肌肉充分用力控制阴道的收缩，可以在性生活当中提供更多的快感。

第四十三式 玉女坐金针（反向）



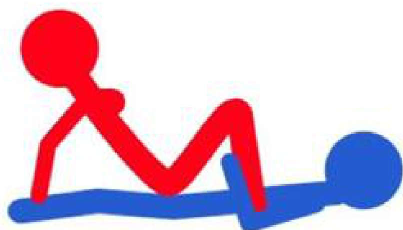
注解：女上男下，她坐在他的上面，男方的手放在女人的腰部，女前后扭动屁股（不要上下），这种方式很容易让人得到快感，这种姿势刚开始比较难掌握，但是上手之后，很是欲罢不能。

第四十四式骑驴看唱本



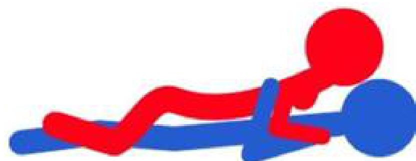
注解：她蹲在他的身上，他的阴茎塞入她的身体，插入之后，开始移动盘旋，她在这个位置上是主角，所以她可以控制所有的角度、深度、力度等。她应该反复试验来满足自己的需要，不过男方可能会很累。

第四十五式 蝶泳



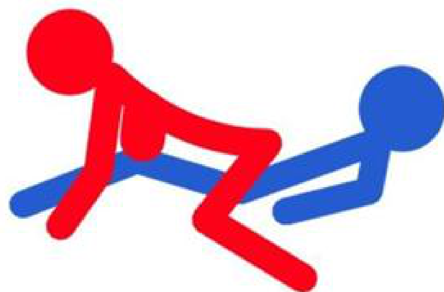
注解：她应该把他的阴茎放进去，来回摩擦。他能举起她的臀部，这种方式可以帮助她上下移动。优势在于，她做大部分的工作。

第四十六式 你想我吗？



注解：男方阴茎插入女方的阴道，她趴在男方的身上，男方可以抱住女方以达到更高的稳定性。她是这个姿势的主角，所以她能控制速度的运动，因此可以获得更大的刺激。

第四十七式 大屁股的诱惑



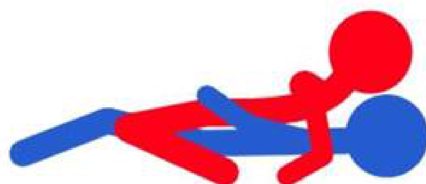
注解：女方背对男方跪骑在男方身上，插入后，女方身体前倾，趴在男方的小腿上，这种体位可以充分刺激女方阴蒂，达到高潮。

第四十八式 女王式



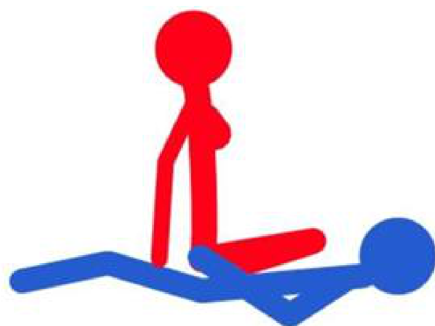
注解：她坐在上面，背对着他，膝盖弯曲，双腿分开。他只是坐着，把手放在她的胳膊上。她要做的就是将她的阴道收紧和放松。该体位是轻松愉快的。如果她的阴道肌肉训练很好，她能提供新的感觉，不论是他还是她都是一样的。

第四十九式 杂技演员



注解：要想尝试这个体位，她应该放低她的背部。该体位提供很少的阴蒂刺激，所以他可以用他的手指来改善。一般来说，他应该帮助她前后移动。

第五十式 藐視天下



注解：在这个体位中，她坐在他的上面，并占主动地位，她可以上上下下地控制运动速度。此外，她可以改变插入角度来寻找自己最舒服的位置。

第五十一式 反击战



注解：在这个体位中，他应该有一个大枕头在他的肩膀上，他蜷缩着身体，弯曲膝盖，腿高举，她端坐在上面，“反击！”。

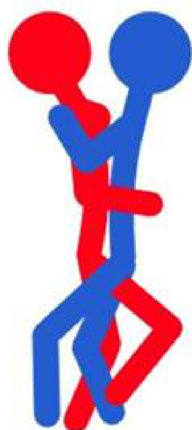
第四章 站立

第五十二式 双人舞



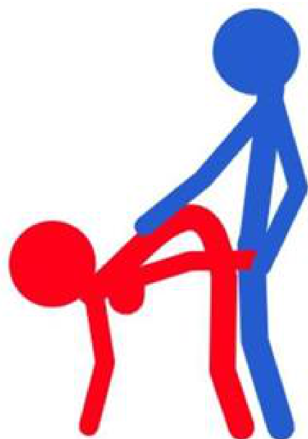
注解：在这个体位中，他们只需要紧紧地站在一起，她抬起她的一条腿，这样他能够帮助她上下运动。这个姿势不需要将衣服全部脱光，如果她要是穿着连衣裙，那么是非常刺激的事情。

第五十三式 如胶似漆



注解，这个动作在女方比较畏惧做爱时可以充分发挥优势，男方用双臂和双腿紧紧地拥抱住女方，以达到让女方获得安全感的目的，从而降低对性爱的畏惧心理。

第五十四式 推独轮车



注解：在这个体位中，她的腰部和腿部呈90度夹角。他从后面进入她的身体，她可以让一只手推住他，这提供了更好的控制节奏。如果她不介意的话，他还可以用手指插入哦。

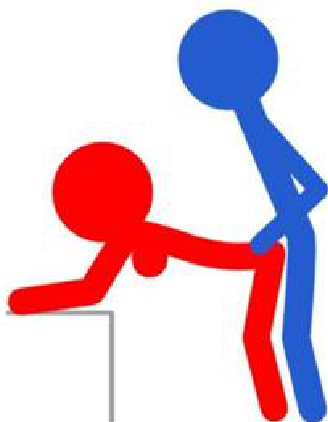
第五章 辅助

第五十五式 音速1



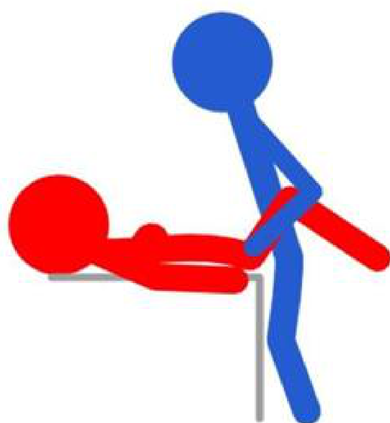
注解：这个姿势主要的目的是：如果有人打扰了他们的好事，他们可以立即停止。在这个体位中，一张床或一把椅子都可以使用，他可以插入得很深，尽情享受吧！

第五十六式 音速2



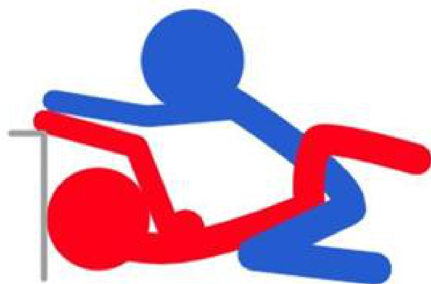
注解：这个姿势主要的目的是：如果有人打扰了他们的好事，他们可以立即停止。在这个体位中，他可以用床或椅子让她的双臂更加轻松。

第五十七式 音速3



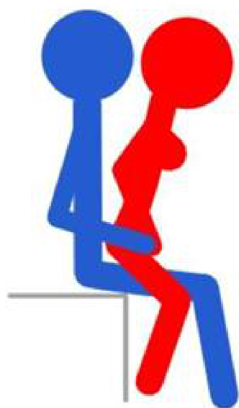
注解：这个姿势主要的目的是：如果有人打扰了他们的好事，他们可以立即停止。在这个体位应该在床上做，剩下的就不用多说了吧。

第五十八式 偷偷摸摸



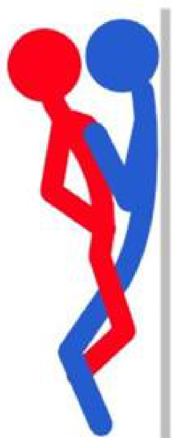
注解：在这个体位中，她可以握住床头板，他可以扶住她的手或者他紧紧地抱住她的髋部和她的腿。双方都应该尽全力使对方得到满足。

第五十九式 羊上树



注解：在这个体位，女人坐在男人的身上，她把她的双脚放在地上，前后地移动。她也可以用他们的双手刺激阴蒂。这个体位男人可能会坚持不了太长时间。

第六十式 路边爱情



注解：这个姿势需要一个强壮的男人和很轻的女人，以致男人将有足够的力量去完成整个动作。他应该站着倚着墙面，而她“挂”在他的身上，他举起她的臀部上下移动。此体位不适合阴茎过长的人，但这种体位富有挑战性。

第六十一式 路边爱情（简单版）



注解：这个体位所需要的是一堵墙，他倚靠着墙，她的一条腿站着，另一条腿弯曲膝盖。他举起她的腿，这个姿势中，他可以自由的移动来获得更大的乐趣，她能控制性爱的节奏：通过打开或者夹紧她的双腿。

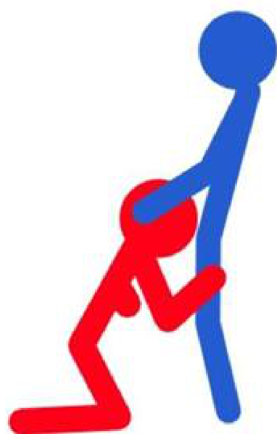
第六十二式 抱住我



注解：他可以通过这种姿势获得最大的满足，她应该用她的手和腿尽可能地抱紧他，男方应该扶起女方后插入，这个体位有危险，请小心！

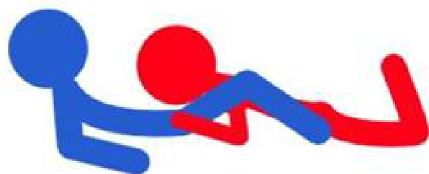
第六章 口交

第六十三式 玉女吹箫



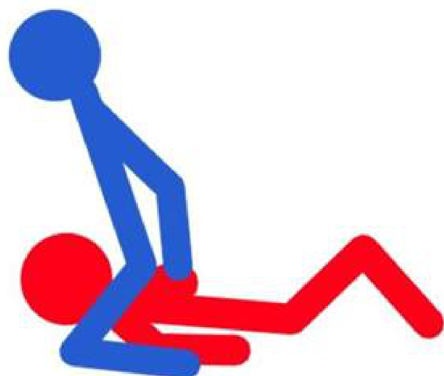
注解：这个体位没什么好解释的，如果女人愿意这么做，男人会非常爽！

第六十四式 我好喜欢



注解：这个是最简单且最常见的口交姿势，缺点是她的时间不会太长，因为时间长了她会感到十分疲惫，如果她感到疲劳，请试试其他的姿势吧！

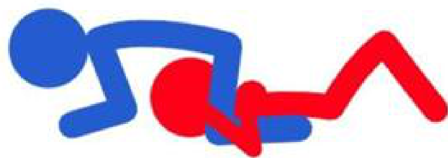
第六十五式 双向享受



注解：这个体位中，男方的体重不宜过重，男方跪在女方的胸部的上面，双手置于女方身体后方并抓按乳房，将阴茎插入女方口中，前后移动，获得快感。

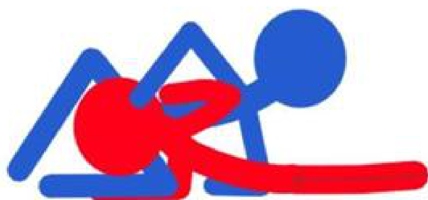
第六十六式 稻下作业

注解：在这个姿势中，
她可以上下移动，总之，
这个姿势会非常的爽。



第六十七式 亲亲我我

注解：这是一个简单的
口交姿势，但有一个优
势，因为她的头躺在他
得大腿内侧，她不应该
感到累了，可以让他高
兴的时间长很多。

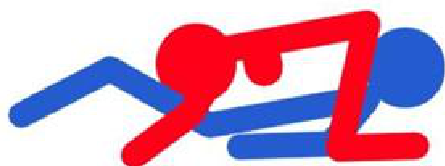


第六十八式 上下都好



注解：她应该躺在床上，她的头探出来，他应该简单地把他的阴茎放在她的嘴里抽插，轻轻地移动，不要太快，他可以弯曲膝盖，调整高度。

第六十九式 69式



注解：在这个体位中，男方在舔女方的阴道时，女方也可以进行类似的动作，双方同时刺激彼此，可以达到非常好的效果。

第七十式 69倒挂

注解：就像其他69式一样，这次，他在上面。

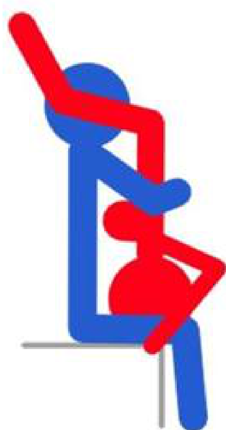


第七十一式 69式（直立版）



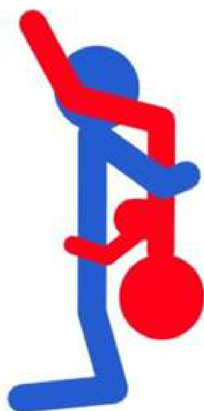
注解：在这个体位中，男方要有足够的力量来抱住女方，在体验快感的同时，注意不要让她摔倒。

第七十二式 倒挂金钩



注解：这个一个两个人都非常好的体位，这一次尝试坐在椅子上或者床的边缘，他应该把她颠倒过来。

第七十三式悬崖挂金钟



注解：这个一个两个人都非常好的体位，这个时候，他应该在自己的膝盖上放一些柔软的东西防止受伤，并且抱紧她，才不会弄得乱七八糟。

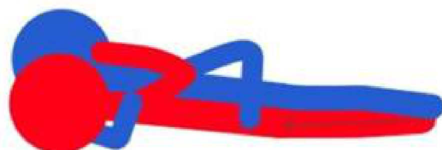
第七章 其它

第七十四式 纯合体



注解：在这个姿势用在她感到疲倦的时候，他躺在左侧，拥抱她。她把她的左腿放在他的身上，去试试吧。

第七十五式 纯合体2



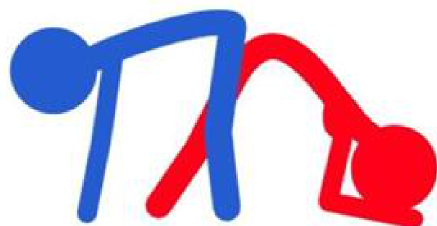
注解：她躺在左侧，右腿稍微弯曲，这样他就可以很好地用他的阴茎。该姿势提供了强大的摩擦，所以对阴茎刺激了很多，带来了额外的快感。

第七十六式 骑大马



注解：这个对那些喜欢玩的人们是一个不错的姿势，尽管它不会带来很大的快感。在这个姿势中，他应该平躺在她的身后插入她的身体。这样，他们就可以达到“骑大马”的效果了。

第七十七式 狗交



注解：对于一些人来说，这个姿势非常困难，因为它需要一个很长的阴茎。但不管怎样，这个姿势还是比较有趣的，这个名字听起来可能不太对劲，没错，狗有时就是这样做。

篇16 ：【有关BRA 】不是所有的D 杯都是波霸！BRA 尺码

作者：捣浆糊淘气小喵

说到Bra 的尺码，很多人的认知中只有一个字母。网络上讨论胸的不少都是这些套路：“我是B 啊，我觉得好大好显胖！不好买衣服！你们这些号称D 的都是怪物，这世界上怎么可能有正常人是D ？！”

“我女朋友是C 啊，算大吗？”

“那个女优怎么可能是G 啊，看上去不怎么大，顶多C 吧。”

对于以上对话管理组只有默默黑线……。只想说一句，乃们没有任何尺码概念就别随便下结论了！

简单粗暴解答下一些常见的问题：

1. “65E 是超瘦的巨胸吧？”未必，标准65E 的上围在85 左右，这样的上围在168 左右的姑娘身上是完全不显的，穿宽松点就被人当平胸了。

2. “前面的数字越大胸越大吗？那38D 应该最性感了！”不一定哦……。38D 是英寸尺码，换厘米尺码就是85D ，也就是说不包括乳房，绕肋骨一圈已经是85 厘米了。你确定这个很性感？

3. “我和我舍友都是C ，为什么她比我大那么多！”都是C 还要看是多少C 。70C 的上围大概85 ，80C 的上围大概95 ，当然80C 壮观很多咯！

最后一个问题是本贴的中心：管理组今天要深度解剖尺码意义。

先看一下，国外The Butterfly Collection 博客（加拿大私人Bra 专卖店）上不同D 杯的对比图（英寸码）



都是D 杯，但大小完全不一样。不是同一个杯缝在了不同长短的围带上哦！没有一个底围参照的字母毫无意义，单凭字母根本无法代表乳房的绝对体积。

任务1 ：解剖厘米码- 那些数字和字母到底代表什么？

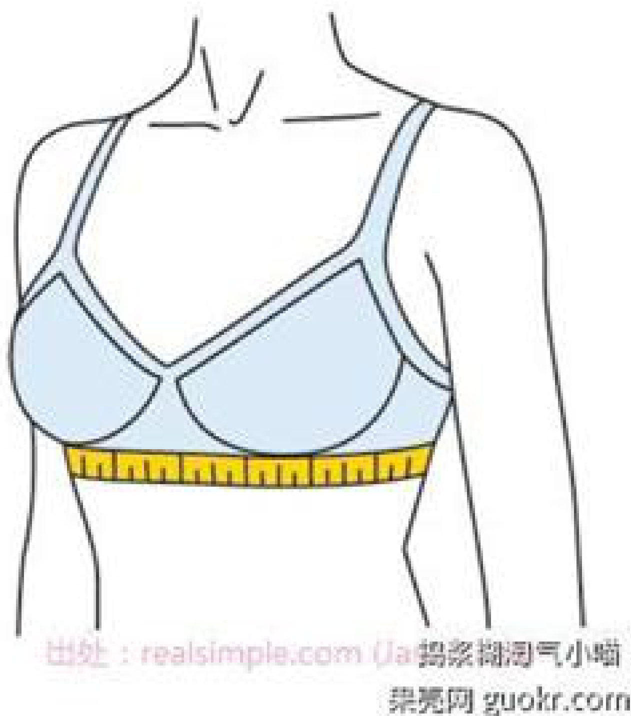
在说这个之前，首先要简单说一下基本量体。为了不引起争议，这里暂时不讨论如何取得最准确数据的测量法，而只是告诉你需要的是哪个部位的数据。分不同角度/ 姿势测量的具体量体教程请看官们期待，管理组会尽快推出。

我们最关心的两个尺寸：下胸围（也称底围）和上胸围（也称上围，胸围）。事先声明量体应该裸体量，但是为了和谐起见，动画图中是穿Bra 的。上下胸围都可以用厘米或者英寸量（注：1 英寸＝2.54 厘米）

上胸围：平行于地面，绕体一周（包括乳头）的长度为上胸围。买外衣量的胸围就是这个。



下胸围：平行于地面，绕体一周，紧贴乳房下缘的长度为下胸围。



Bra 尺码的数字代表着下胸围。

Bra 尺码的字母代表了上下胸围的差。任务2 ：说说厘米码的细节吧！

虽然说历史上Bra 的尺码是先有了英寸码，再有了厘米码，但是厘米码相对易懂，没有英寸码那么纠结，故本贴先讲厘米码–也就是目前中国，日本，亚洲各国，以及欧洲大陆的标准厘米码国内姑娘们比较熟悉，例如柜台BA 们推荐的万能尺寸：75B ，80C 什么的。

底围尺寸	65	70	75	80	85	90	95
下胸围	63-67	68-72	73-77	78-82	83-87	88-92	93-97

捣浆糊淘气小喵
果壳网 guokr.com

下胸围四舍五入到最近的5 的倍数就是底围尺码。

以上分界线只是建议的一个起点；卡在正中间的应该试上下两个尺码（比如说72 ，73 左右的应该70 和75 都试）

底围那条围带因为需要承托力，采取的是弹性面料。围带的平铺长度会比这个尺码的数字要小。比如说底围70 的Bra ，平铺长度绝对不会是70 厘米，而是60-65 厘米左右；同尺寸不同品牌款式中，平铺长度的差异也反映了不同面料的弹性区别。

罩杯	围差 (cm)	罩杯	围差 (cm)
A	10.0	F	22.5
B	12.5	G	25.0
C	15.0	H	27.5
D	17.5	I	30.0
E	20.0	K	32.5

捣浆糊淘气小喵
果壳网 guokr.com

上下胸围的差按照这个对照表就是罩杯字母。

计算围差的下胸围数字应该是在四舍五入之前：比如说上92 ，下72 ，是92-72＝20 ，而不是92-70＝22 。注意，罩杯字母只和上下围差有关系，不代表绝对体积。至于杯的绝对体积，管理组日后会详细说明，这里只是先垫个概念基础，太深奥的暂时就不多说了。

如果围差正好在两个杯之间，建议上下两个尺码都试。

因为大多数人对尺码的概念仅仅停留在字母上，而没有参照底围，导致真正正码小底围大杯的人质疑自己的尺寸，认为自己不是巨乳就肯定不是大杯，然后永远买小穿错。科普尺码的真正含义才能让更多的姑娘们穿对尺码，让胸部健康舒适。

篇17 ：【有关BRA 】如何测量上下胸围

作者：ChocoNoir

在前一篇科普里面，小喵已经给出了内衣尺码的基本算法。来，让我们先复习一下——“下胸围四舍五入到最近的5 的倍数就是底围尺码，而罩杯尺码则来源于上下胸围之差”。

那么，上下胸围应该怎么量呢？要回答这个问题，我们首先要精确定义：上胸围和下胸围到底是指什么。

啥，上胸围和下胸围是什么——这居然也是个问题？

这不仅是个问题，而且还是个一言难尽的问题。让我们先来看一下中国现行的文胸国家标准中上胸围和下胸围的定义[1] ：

“上胸围（bust girth ）：人体在穿戴合体的单层无衬垫无支撑物胸罩使乳房呈自然耸挺状态时，经过乳房最丰满处水平围量一周的最大尺寸。”

“下胸围（under bust girth ）：经过人体乳房下乳根水平围量一周的尺寸。”

啊，国家标准解释得多么清晰！这根本就不是个问题嘛！不过，果壳的各位死理性派，有没有发现这两句话有很多槽点？

没错。首先，测量上胸围时应穿戴“合体的单层无衬垫无支撑物胸罩”。上哪儿找这个东西？即使你可以很方便地找到单层无衬垫无支撑物的胸罩，在尚未测量胸围的时候，你怎么能预测穿哪个尺码才“合体”呢？要寻找合适的文胸，先要测量自己的准确上胸围；而要测量自己的准确上胸围，就要先有一件合适的文胸。我们似乎陷入了一个糟糕的死循环。

（这里顺便插一句，目前国内已发表的多数内衣相关的人体测量研究中，测量上胸围时，都仅仅测量被试在上身完全赤裸状态下，经乳房最丰满处水平围量一周的尺寸。而此时胸部多少会被重力往地面拉，乳房的厚度往往会比正常托起时略小，而且测量的位置相对正常托起时也偏低，因此很可能导致上胸围测量值偏小，并进而低估中国女性的罩杯。有大样本研究显示，直立状态下的上下围仅能预测27.9% 女性的实际应穿着尺码[2] ，可能就与此误差有关。）

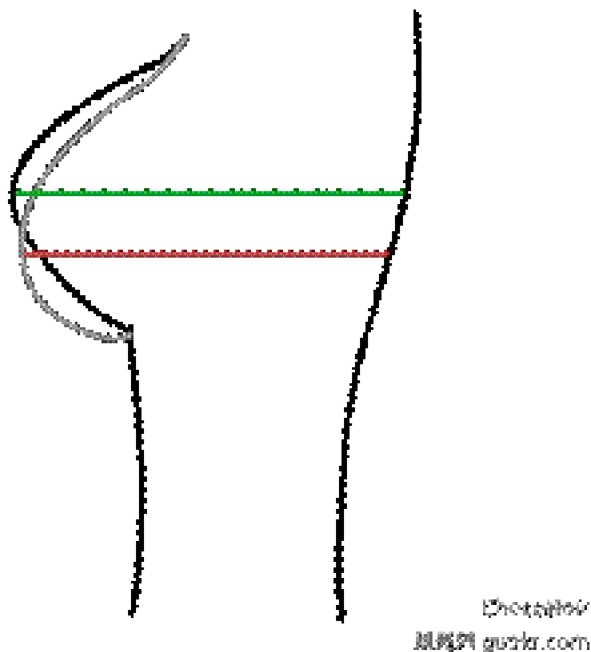


图1 裸身直立状态与穿内衣直立状态下上胸围的对比

其次，“水平围量一周”是指什么？如小喵的尺码科普帖所述，相邻两个罩杯之间的围差差距只有2.5 cm ，而人体是有弹性的，量的时候手松一点或者紧一点，吸一口气或者呼一口气，一两个罩杯就差出去了。而松量还是紧量，呼气量还是吸气量，国家标准里是没有操作性定义的。

操作性定义的模糊性造成了普通人对围差测量的各种不同理解。如果你搜索一下网络上的测量指导，会发现有人说量下胸围时要呼气拉紧量，有人却说下胸围要松松地量；上胸围的测量，说法更是五花八门——有人坚持要直立测量，指责弯腰量的都是虚荣心作祟；有人说上半身前倾45 度才准确，还有人说要前倾30 度，或者前倾90 度，上半身与地面平行……到底怎么量才是正确的？

它们可能都是正确的。

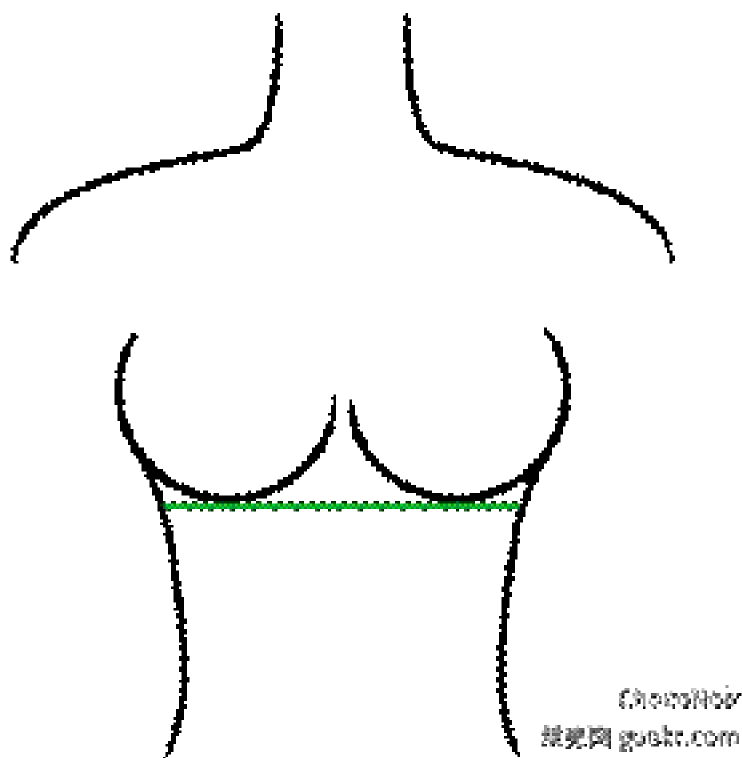
这个回答听起来像是一句大忽悠，但却是一句大实话。虽然对普通消费者而言，国家标准中对于上下胸围的定义难以操作化，但是它却反映出了一个重要的信息：我们需要测量被正常托起状态下的上胸围。如果正常托起时的上胸围难以测量，那我们就需要找到一个方法，使测量结果尽可能接近正常托起时的上胸围。而对不同胸型，不同围差的人而言，“最接近正常托起状态”的姿势可能是不一样的。这就是为什么有人觉得直立测量选尺码最准，而有些人认为需要上半身与地面平行才可以。

同时，在考虑测量的松紧时，我们也需要考虑内衣本身的结构与功能，以及个人形体的差异，和对内衣松紧程度偏好的个体差异。

综合理论上的考虑和国外的一些测量经验[3][4]，我们认为单一的测量方式不足以反映不同人群所需要的尺码，与其试图给出一个放之四海而皆准的测量值，不如通过多个测量给出一个比较靠谱的范围。因此，从一个死理性派的角度，建议大家在测量上下胸围时，做以下几个不同的测量：

下胸围的测量

测量下胸围时，请赤裸上身，正常直立，用软尺从紧贴乳房下缘的地方，围绕身体，水平量一圈。需要做两个不同的测量：



⑴正常放松状态，将软尺稍微拉紧，但不要拉得太紧，以你觉得刚好能固定住且舒适的松紧为宜，尺子不要勒肉。这个状态下的测量结果一般比较接近你平时穿着内衣时的状态。

⑵尽量呼气，将软尺拉到紧得不能更紧。这一测量表示你的下胸围最小可能小到什么程度。一般而言内衣围带的平铺长度要略小于这个长度，不然你一深呼吸，内衣就变宽松大背心了。

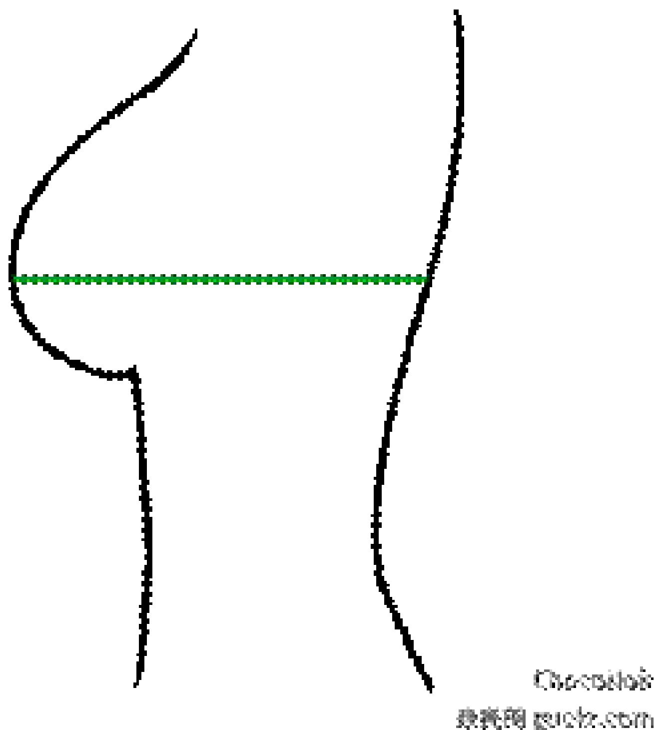
另外根据国外内衣社区的一些经验[5] ，如果⑵中的下胸围仍然大于90cm ，你的体型可能会格外影响你对内衣的感受，且此时有些文胸的围带拉伸幅度可能会过大，影响固定效果。这时去商场试穿的时候，可能需要多试几个码，比如可以考虑某些小一号的围带。

上胸围的测量

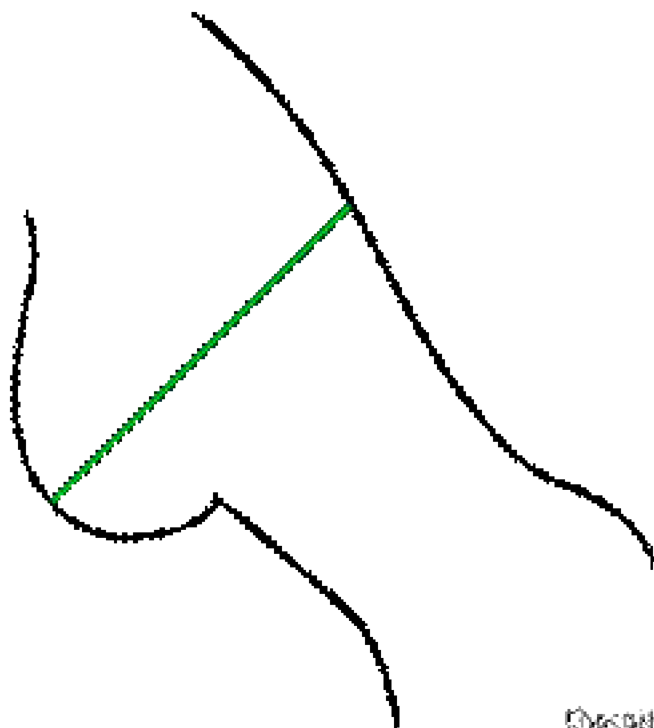
测量上胸围时，同样需要赤裸上身，用软尺沿经乳头的身体横截面量一圈。测量时不要特意呼气或吸气，保持正常放松状态即可，这个不难理解——你正常穿着合体内衣时，大部分时候都是这个姿势。软尺不要特意拉紧，但是也不要特别放松，以刚好贴合皮肤为宜——正常穿着内衣时，我们不希望罩面压迫乳房，但是也不希望罩杯空着。

需要测量的角度包括以下三个：

⑶正常直立



⑷前倾45 度



⑸前倾90 度（上半身与地面平行）



其中，正常直立状态下，重力方向是与上半身平行向下的，因此此时的胸部位置最靠下，通常这个测量值也是最小的，可能比正常承托时的上胸围要小。

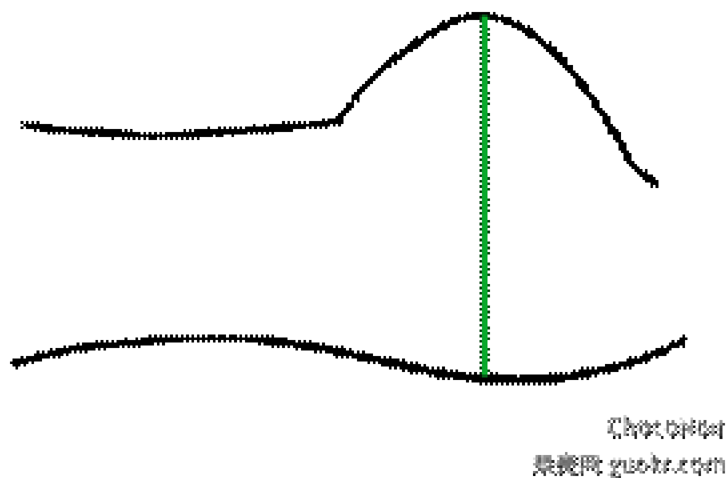
而前倾90 度时，重力方向与上半身垂直，此时重力在沿脊柱方向的分量为0 ，胸位应与正常托起时的胸位完全一致，但由于乳房会向地面拉长，此时的测量结果可能会略高估上胸围，且胸部越重，高估越严重。

45 度是以往网络上比较常见的测量方式，它的角度处于两者之间，测量值通常也在两者之间，但对于乳房较为松软或下垂的人，45 度测量的结果仍然可能很不准确。

这三个测量值之间的差异，和乳房的大小以及松软下垂的程度有关。如果差异较小，说明乳房不容易被重力拉长，不同姿势下的数据差异主要来源是重力造成的胸部位置高低的差异。这种情况下，正常托起状态的上胸围最接近[45 度，90 度] 这个区间的测量值。

而如果差异很大（reddit 上的经验值是5 cm 以上[5] ），或者乳房本身体积很大（reddit 上的经验值比较接近上胸围和下胸围的差值大于22.5 cm ，或中国标准的F 杯以上[5] ），则说明乳房较容易被重力拉长，此时任何不穿内衣的测量值可能都不准确。此时，我们建议再做一个不同姿势的测量：

⑹仰卧上胸围



测量标准和⑶⑷⑸相似，注意保持胸部不朝下半身或两侧滑，尺子要垂直地面。这个测量的意义在于上半身的方向和⑸正好相反，重力从把乳房往地面拉变成了把乳房往胸腔压。这时⑸和⑹的平均值意义可能会更大。根据个人胸型，最准确的上围仍然可能不同，但可以通过测量⑶⑷，以及⑸和⑹的平均值，得出一个大致可能的范围。

恭喜你看完（图画得特别烂的）长文。现在到了计算围差的时候了！下胸围的数值请参照⑴。

对于⑶⑷⑸差别不大，⑸和⑴的差别又没有达到FGHI 的人，你正常托起时的上胸围比较可能在⑷⑸之间。

而对于⑶⑷⑸差别较大，或胸特别大的姑娘，你正常托起时的上胸围通常会大于⑶，小于等于⑷和⑸⑹两项平均值中较大的一个。大胸确实较难选准尺码，而且实际穿着尺码受胸型的影响很大，试穿是非常重要的。

现在，你可以根据内衣尺码的基本算法，换算出自己可能适合的尺码范围，去商场试内衣了！

需要注意的是，对于任何人，测量的结果都只是选择文胸的起点，而不是终点。最后穿着的尺码可能会根据你的胸型、你对内衣的偏好、以及各品牌款式的杯容量/ 杯型/ 钢圈大小/ 围带松紧，在测量尺码的上下浮动。试穿中发现某款文胸需要穿略大或略小的尺码是很正常的，切勿郑人买履哦：）

篇18 ：包皮环切术科普Q&A

作者：叔大奥尼

原帖发表于NGA （那里的科普情况大家懂的……），直接复制黏贴不编辑了，嗯嗯……

欢迎大家一起讨论-

[大漩涡性情科普专栏] 环切术科普……

有感诸位对于系统的、健康的、科学的性知识认识不足，科普下……

免责申明以下内容健康、科学、靠谱，仅作为基础知识科普，喜欢乱想的请一边凉快去。无聊PS 内容：为毛我初中的时候就知道了这大部分知识呢？大中医学啊人之初神马的阅览室都有的啊亲们，随便看看就可以了诶……

Q&A 正文

1.Q ：切不切？

A ：年龄越小越推荐切，愈合好；如果是包茎或者包皮过长，切了好处多多；只要可以正常翻开的，高领和翻领区别不大……切不切随意

更新重要信息：成年人如何判断切不切：如果你从软香蕉变为硬香蕉后，香蕉皮剥不掉就需要手术。能够剥掉就不需要。剥起来有困难，或者比较疼痛，请视情况，尝试几次剥皮后可改善则不需要(请动作温柔……) ，如果不行则需要手术。

2.Q ：切了有毛好处？

A ：卫生状况好很多，过长、包茎什么的藏污纳垢，容易让妹子得各种阴道炎、宫颈炎等等；对基友的菊花也有损害。严重包茎的，你的性行为会有撕心裂肺的悲剧发生。此外，翻领以后，由于内裤磨擦会降低敏感度……好处你懂的

2.1Q ：[Reply]Post by Justwen(2012-02-06 15:25):

撕心裂肺的悲剧是什么？

A ：很简单，你这么想象就可以了——你的头围是30CM 结果你要穿一件20CM 口径的高领毛衣……你觉得穿的时候你的脸会疼么，理解了么？

2.2Q ：[Reply]Post by 三老爷的剑(2012-02-06 15:27):

那么，切的时候疼不疼呢? 费用大约几何呢

A ：切的时候一般不疼，切完了才疼。传统形式基本要缝针，激光的据说不用(反正我没试过，不知道) 。费用看的确，一般几百到一千不等。此外友情提示这种手术健康正常完全不用讳忌正规医院而去什么小的医院诊所。

2.3 补充网友意见

[Reply]Post by kewi(2012-02-06 15:29):

第二条写的不全面，不切的话，因为藏污纳垢，阴茎会发炎，如果长期发炎的话会转癌症，不要以为不切只会对别人有害。

另外说到性行为这块，女的就门口那3cm 有快感，再往里就没啥感觉了，理论上说，只要您勃起长度够3cm 就足够了。能不能满足妹子靠的是技巧，啥技巧不懂就知道蛮干的话，就算您真有18cm 也不会让妹子爽。

3.Q ：高领但可以翻领下来的有什么要注意的？

A ：每天清洁，利人利己

4.Q ：切了的话要注意什么？

A ：禁语1 个月，另外伤口愈合貌似要1 周左右，这一周切记不要YY ，一旦枪杆子硬起来，首先缝线的地方可能崩掉(激光手术神马的我不了解) ，其次可能导致伤口水肿减慢愈合速度。此外上厕所的时候注意伤口清洁问题。另外，每天早上的一柱擎天不可避免所以你总会有点罪受的

5.Q ：180 的男子必须18CM 么？

A ：滚！亚洲人的标准是软香蕉平均5-10 ，硬香蕉平均8-15 ，范围内的都是正常的，范围外的向上恭喜您天赋异禀，向下请不要灰心，3CM 也可以完成性行为。医学记录最小的1cm 依然有让女子受孕的能力(只是受孕能力……) 此外，技术远远碾压硬件。

5.1Q ：[Reply]Post by 窗外晶莹(2012-02-06 15:28):

另外你最好查查长度的测量方法不然很多人会自卑的

A ：请自行百度本帖不负责指导(挖鼻孔) ，因为没图比较难以说明，木哈哈-6

Q ：[Reply]Post by hitduanduan(2012-02-06 16:01):

借贴问一下，我属于轻度的包茎，不是很想做这手术啊，卫生啥的，我洗澡的时候都翻出来清洗，我都26 啦，不知道能不能通过练习解决这问题呢＝ 。＝ 就是每天都翻翻之类的＝ 。＝ 实在不行，真的得做了……

A: 可做可不做，怕疼怕戒撸管戒啪啪啪的推荐不做，每日做好翻领清洁工作即可。

篇19 ：阴茎包皮环切手术图解

作者：心房

适应证：

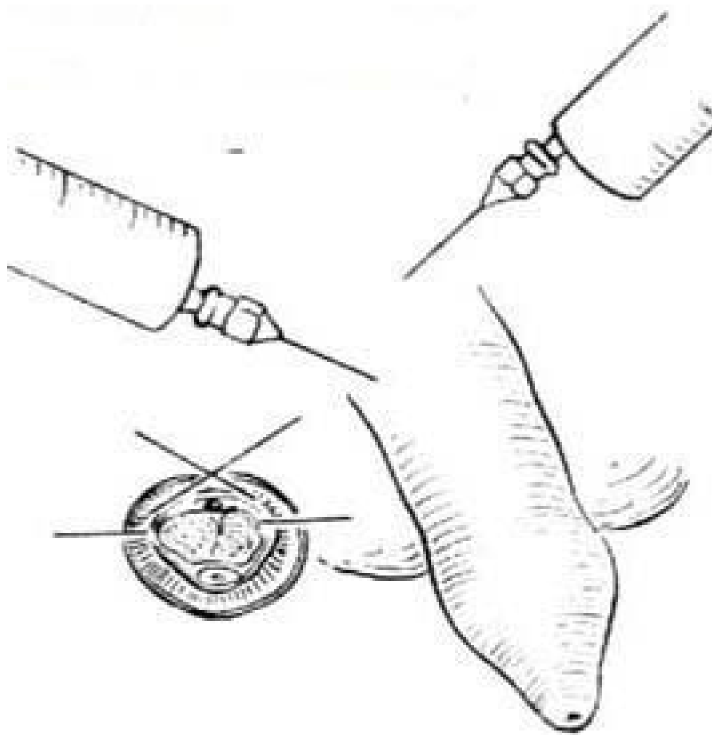
1. 包茎病儿因包皮囊口狭窄而妨碍排尿或反复感染者。

2. 成年人患包茎或患包皮过长反复感染者。儿童期的包皮过长是正常的，婴儿有包茎或儿童有包皮过长，如无并发症，不应施行包皮环切术。因为3 岁以下小儿的包茎多随年龄的增长而自行消失；另一部分儿童只要反复将包皮向上退缩，扩大包皮囊口，就会露出阴茎头，也不必手术切除。

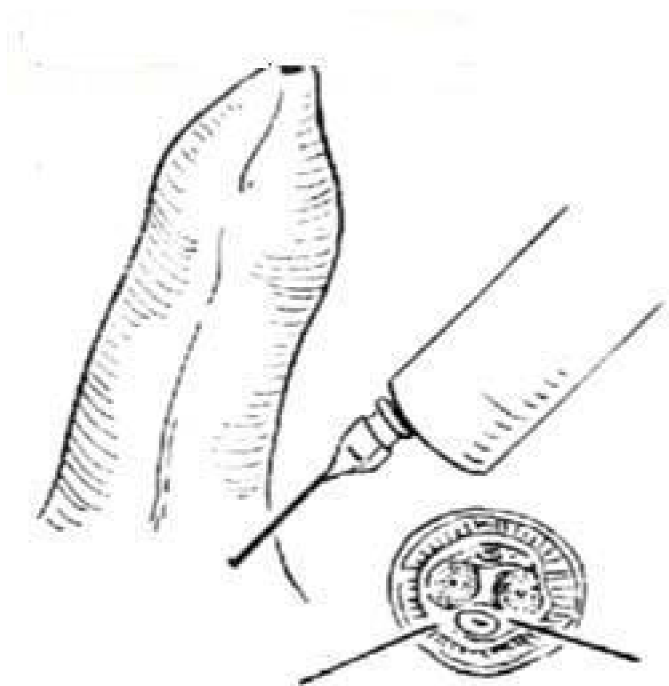
术前准备：

1. 手术前夜及手术当日，嘱病人清洗局部。2. 并发包皮、阴茎头炎者，需选用药物和局部浸泡治疗，炎症消退后再行手术。

麻醉：



⑴阴茎根部皮下及两侧阴茎海绵体麻醉

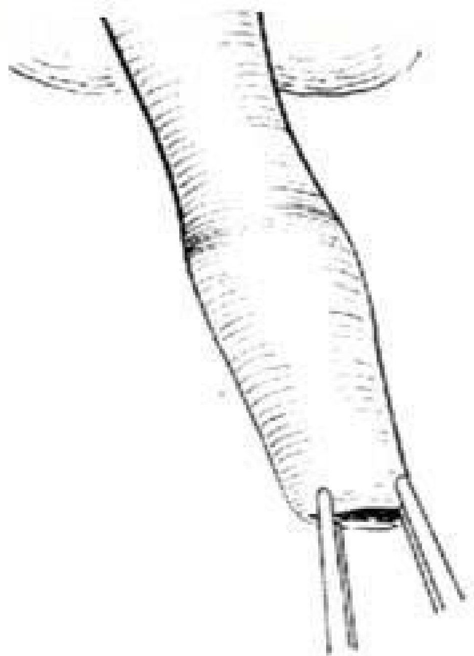


⑵尿道海绵体麻醉

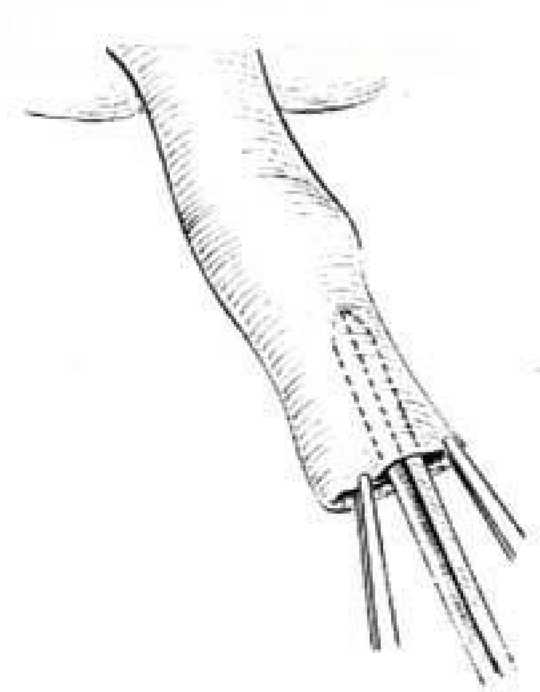
局麻或阴茎海绵体麻醉；小儿可加基础麻醉手术步骤：

1. 体位：平卧位。

2. 清洗消毒：用肥皂水和盐水清洗局部，用1 ：1000 新洁尔灭液消毒；包茎者以注射器接静脉切开针头将新洁尔灭液注入包皮囊内消毒。



⑴用止血钳夹起背侧包皮

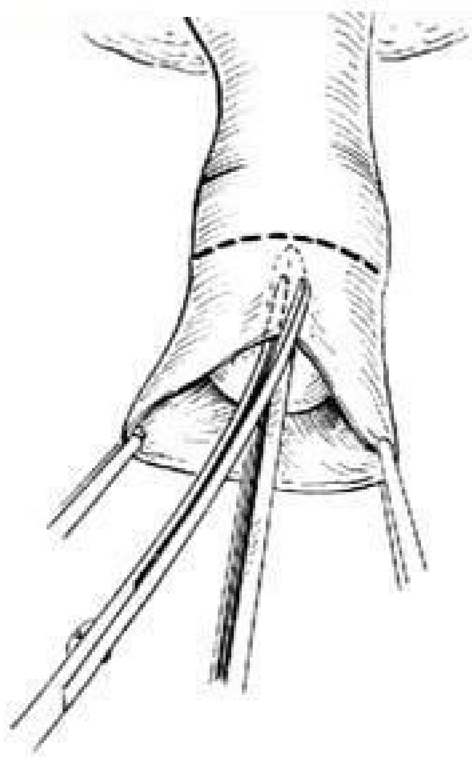


⑵用有槽探针剥离包皮粘连

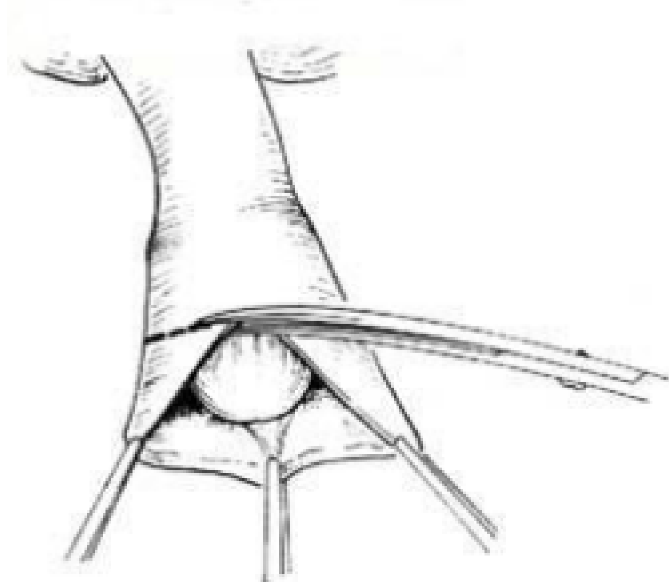
3. 分离粘连：有包皮口狭窄及包皮与阴茎头粘连者，先用止血钳扩大包皮口，再用两把止血钳夹起背侧缘正中部位（两钳相距0.2cm ）[图2 ⑴] 。用有槽探针分离粘连，直至阴茎头与包皮完全分开[图2 ⑵] 。再用消毒生理盐水清洁包皮囊及阴茎头。

4. 设计切口：用一把止血钳夹住包皮系带处，以提起包皮。以刀尖在包皮外板距冠状沟缘远端0.5cm 处划一切痕，准备作为环切切口，要防止切除过多。

5. 背侧切开：用剪刀沿探针槽剪开包皮内、外板，包皮内板也应剪至距冠状沟缘约0.5cm 处[图2 ⑶] 。



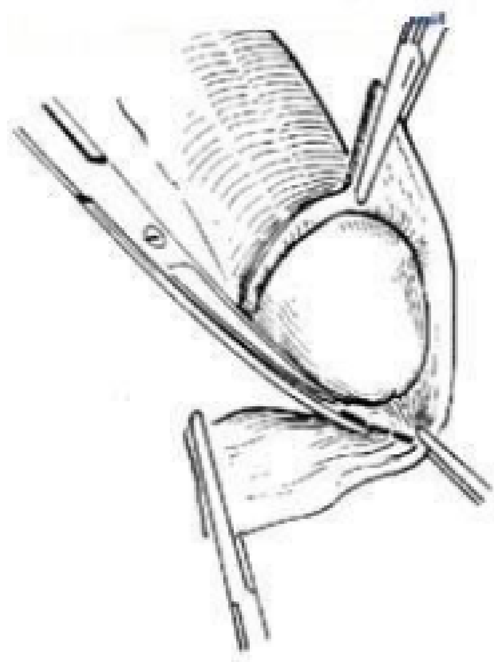
⑶沿探针槽剪开包皮



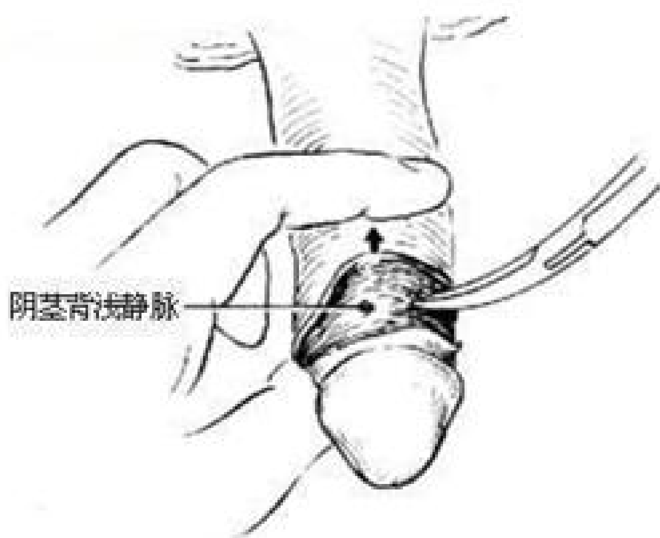
⑷离冠状沟0.5cm 环切包皮

6. 切除包皮：将包皮内、外板对齐，向外拉开夹在包皮背侧及系带处的止血钳，再复查包皮外板切痕作为环切切口是否适当。如果适当，用弯剪沿距冠状沟约0.5cm 的切痕处剪去右侧皮瓣[图2 ⑷] ，然后再剪左侧。包皮系带处的内外板可以不剪去，或者多保留一些[图2 ⑸] 。

7. 止血：将阴茎皮肤向上退缩，显露出血点后止血，应特别注意将阴茎背侧正中的阴茎背浅静脉结扎[图2 ⑹] 。



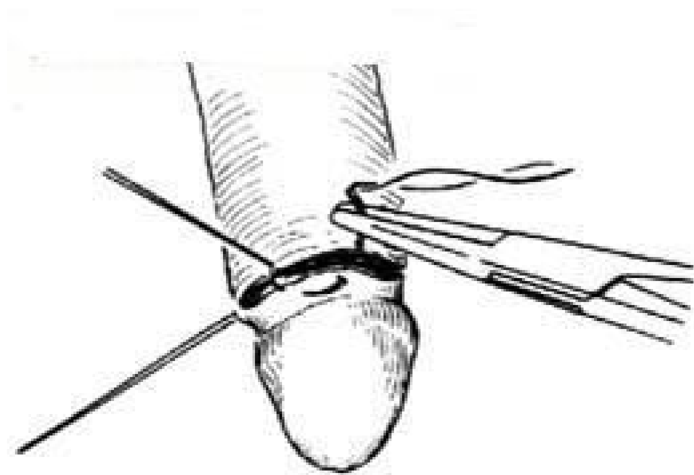
⑸系带处包皮应多保留



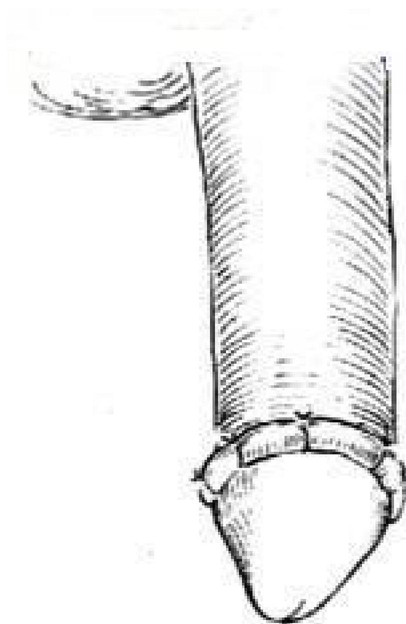
⑹结扎阴茎背浅静脉止血

8. 缝合：用细丝线先在环形切口的背、腹、左、右处各缝合一针，结扎不要太紧，以免组织水肿时勒坏皮肤。缝线不剪短，留作固定敷料用。再用每两针缝线之间缝合1 ~2 针，缝针应靠近切缘穿出[图2 ⑺]。

9.



⑺缝合内外板



⑻用缝线固定凡士林纱布

9、包扎：将一条凡士林纱布（毛边叠在里面）环绕包皮切口处，用留长的缝线固定，然后用数层纱布包扎[图2⑻]。

术中注意事项：

1. 包皮环切术中，内、外板间的血管断端往往向近侧退缩，必须找出，加以结扎，否则可以形成大血肿。

2. 包皮不可切得过多，以免引起痛性阴茎勃起。一般包皮内板应剪至距冠状沟约0.5cm处。系带部也不可留得过少。

术后处理：

1. 术后3～4日内于睡前服镇静剂，以防阴茎勃起，引起疼痛和出血。

2. 告知病人排尿时勿弄湿纱布。

篇20 ：阴茎弯曲矫正手术浅析

作者：搬运01

阅读这篇帖子前的注意事项：

1 、完全笔直的JJ 在大自然是罕见的，各色人种的各种JJ 总会有或多或少的弯曲，这是普遍现象。如果弯曲程度不影响你的性福，那大可不看本帖。

2 、如果你确实打算做阴茎弯曲矫正手术，请务必到正规医院，切记！

3 、妹纸们请保持敬畏的心，如果你的男盆友没有嫌弃你cup 小、腰粗、没口感balabala ，就不要以任何方式讥笑你的男盆友的JJ 是弯曲的……。真的……。不要……

4 、请保持微笑。

------------- 弯曲的分割线----------------

这是一篇以楼主的真实手术经历为背景的正常向伪科普贴，围绕男人最痛的一个的玩笑：JJ 弯曲。

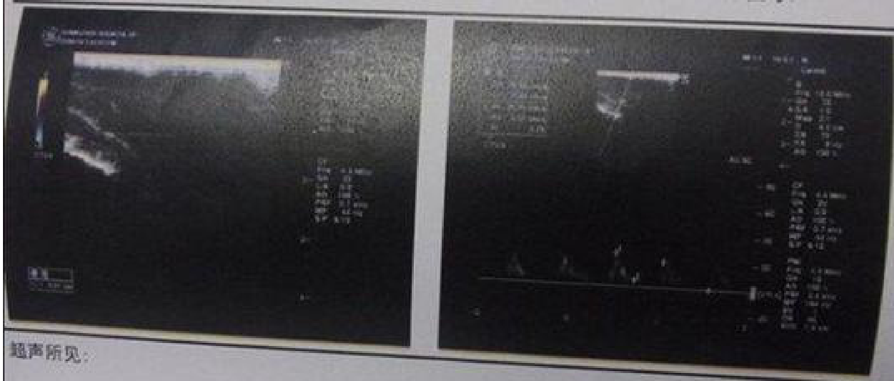
一、关于阴茎弯曲

“阴茎弯曲在医学学名上称之为『阴茎海绵体白膜异常』，也就是某些部份白膜较多，於是把阴茎拉向另外一侧，譬如说，右边的海绵体白膜较多那么阴茎就会向左弯。”“有些阴茎弯曲的情况是正常的，在正常的情况下，在勃起的时候会稍微向下弯曲，属于正常现象。不必过分的担心，这样的情况，不会影响正常的性生活，没必要做特殊处理。处理了会导致一些不必要的危害。”- 百度百科

打个比方，一根香肠在制作时，由于工人的用力不均、肉馅的粗细不均，导致肉馅塞进肠衣后一边肉多一边肉少，香肠制作完后就会出现弯曲。海绵体里的白膜就是肉馅，包皮就是肠衣。

二、关于楼主

楼主今年26 ，手术是去年3 月做的，一年过去了。楼主是南方人，在一线城市某大型外企工作，算是混得不错，外形方面除了不太整齐的牙齿，该有的有，不该有的没有。其他方面自评及他人评价综合也算中上水平，不抽烟，酒量大但不嗜，身心健康，三观正常，大部分妹纸和同事都相处很好，不过和女友恋爱时间都很短，很大的内在原因是楼主有根弯曲的JJ 。跟注意事项里说的不同，楼主的JJ 在术前自己目测以及正式医学诊断，结果都是属于严重的复合型弯曲：勃起后呈现左弯（左凸右凹），同时JJ 向下有一定角度的弯曲，且JJ 圆柱体的偏心率较大，看上去更像是个多边体。


彩色多普勒超声诊断报告

检查部位：阴茎多普勒　　超声号 [redacted]

姓名：[redacted]　性别：男　年龄 [redacted] 岁　初复诊：　科别：男科11

检查号 [redacted]　病历号：　住院号：　病区号：　床位号：

超声所见：

阴茎Doppler测定：

阴茎背深动脉内径：[redacted]mm；

血流速度：Vs [redacted]m/秒，

阻力指数：RI=[redacted]

搬运01
果壳网 guokr.com

在酝酿几年后，楼主最终下定决心，在一家正规的私立男科医院做了手术。

三、关于手术原理

弯曲矫正手术的原理和网上资料基本一致，简单来说都是将JJ 凸面的白膜向凹面转移，平衡白膜的总体分布，达到矫正目的。这是一个开刀手术，如果像楼主这样的严重型，那么手术切口和包皮环切术差不多，网上卖的宣称可以治疗弯曲JJ 的外用药膏或者宣称微创手术达到良好效果的，都不靠谱。楼主就试过林博士性福网（好像某些科普贴还引用过这个网站的资料）的外用软膏，效果为0 。手术有点类似抽脂隆胸，将大腿的脂肪注入胸部，矫正手术中是不会添加填充物的，这个问题我当时问过医生，医生的回答是：你又不是增粗。楼主做的重度弯曲矫正，手术费＋ 麻醉等全套是￥7300 ，注意，只是手术费，术后恢复的治疗费才是最昂贵的。

四、关于术前检查与准备准备方面

1 、100% 的决心。差了1% ，请回家吧，别为难自己。

2 、保证有10 天以上的假期，既是因为术后恢复需要，也是减低你被误会的几率。术后的走路姿势你懂的。

3 、放下脸皮，不要害羞，该脱裤是当脱裤。护士们每天见的JJ 比你每天勃起的次数多100 倍。所以请保证你的意气风发（误）。

4 、最好有人照应。老爸是个不错的选择，老妈请自觉回避。

5 、术前饱餐，早饭尽量10 分饱，午餐7 分饱。

6 、再次提醒，务必选择正规医院，原因下面讲。

7 、一定的经济基础。

检查方面

1 、医生会首先根据的口述和简单目测来判断情况，根据情况安排相关检查，一般都是验血（检验血液成分是否正常）、局部彩超（检查血管、供血情况、流速等）

2 、检查是否有过敏史，一般没有问题，但是非常重要，万一哪个药物过敏，手术中途发病，那就惨大了。

五、正片：关于手术过程

确定手术后，医生会安排手术排期，由于楼主是预约的，所以当天就能做。先要签麻醉确认书，然后理毛，术前半小时开始输液（抗生素），随后就会被推进手术室。小心脏扑通扑通啊。接着，麻醉师会进场，跟你讲解麻醉具体情况。由于重度弯曲整形时间较长，一般需要1 个半到2 个小时，并且要插尿管，相对复杂，所以不能采用局部麻醉（否则插管时会痛死），而是下半身麻醉，即腰麻。麻醉师首先测量我的整条脊椎，寻找麻醉点，然后将两个麻醉针头直接刺进某一块脊骨，这个感觉是刺痛的，幸好比较短暂。随后将针头固定在一块类似护腰带的棉布上并包裹着我的腰部，然后挪动我的位置，将针头处移动要手术台镂空的位置，针头会一直扎在腰部，随时可能要补充麻醉液，知道手术结束。2 分钟之后麻醉师会使用各种大小的针头刺激我的大腿小腿，确认痛感，大概再过5 分钟，麻醉师用尖针扎我的JJ ，我的感觉大概就像被钝铅笔头碰了一下，麻醉也就达到效果了，可以开始手术。

PS ：我选的这家私立医院，里面的男护士，还有这个麻醉师都非常和蔼，因为他们真切的知道男人最痛，操作，换药等都非常细致小心，明显优于女护士……。随后，主刀医生进场，开始手术。手术的具体情况跟上面说的原理一样。首先注入一定量生理盐水使JJ 勃起，然后寻找开刀点开刀，将白膜逐步逐步地转移，随后插尿管，缝线，用了超过2 个小时。手术过程是没有痛感的，这不用多说，但并不是那么舒坦，因为你的体温会下降，并且在麻醉液作用下，你的下肢完全无法移动，上肢会出现明显的抖动或者抽搐，楼主抖的就比较厉害，抖得输液管都晃来晃去，但麻醉师说这种情况非常正常，抖动算比较小了，随后楼主也就不再抑制自己上肢，放任地抖啊抖啊抖啊抖啊抖啊抖啊抖了2 小时。

之后便是5 个小时的麻醉观察期，没有明显问题就可以休息去了。楼主尝试了下床，但由于尿管的原因，行动非常不便，且痛，还有久未进食，血糖低，滑倒了站不起来、、

六、关于术后恢复

我想说，这个部分才是正片中的正片！因为恢复期前7 天是最痛苦最难熬的。之所以要有100% 的决心，其中90% 来自于恢复期。首先，尿

管令你生不如死，极度挑战意志，楼主第一次插尿管，今生也不想有第二次了。尿管具体情况请自行百度。其次，术后每天都要输液和量子光波治疗以及换药，所谓量子光波，就是用一台光波机照射伤口，效果时促进愈合生长，抑制细菌，实际效果是不错的。小时候楼主做包皮环切，术后一个月伤口还没完全愈合，而这次用光波，7 天后清理部分残留的小的羊肠缝线后，愈合度已经70% 左右了，2 星期就只剩缝针的针扎口没有愈合。不过，这种治疗的费用是高昂的，每次最基本也要2500 以上，7 天下来，可想而知。楼主本来也心痛钱包，不过楼主老爸建议，慎重起见还是照吧。

术后一个月基本就没什么事了，不过楼主初期还是比较担心，因为就算拔了管，JJ 勃起时还是有明显不适，因为白膜分布不同了，勃起角度和力量发生改变，有种绷紧的感觉，让人不安。大概一个月后，楼主尝试撸了一管，能射出来，不过痛感明显。2 个月以后吧，恢复正常。

七、总体费用

￥22000 左右

八、关于手术效果

效果方面，楼主算比较满意吧。这是矫正术，分类是属于生殖整形，只能尽可能的矫正弯曲，而不能达到完全变直。一年下来，楼主的JJ 原本明显的左弯已基本消失，下弯情况也有改善，完全勃起时能基本平行地面，勃起力度比术前有较大增加，形状也接近圆柱，由于弯曲角度的减少，XXOO 时对JJ 头的摩擦变小，持续时间也相应长了。

九、关于妹纸的态度

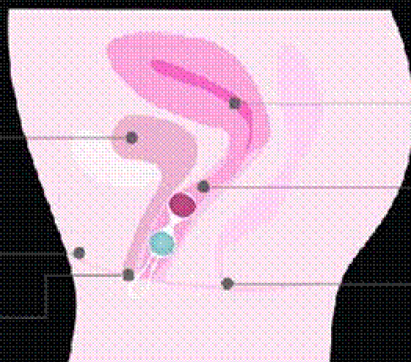
单独开一段讲妹纸态度，是要突出重要性。各位妹纸可以留意一下你的男朋友老公的JJ ，弯曲程度的分布情况肯定是服从正态分布的，即非常直和非常弯的只有少数，普遍都是有一点弯曲的，这是一个首先的共识。如果你们XXOO 时感觉你男朋友老公弯曲的JJ 给你带来有别于以往的感觉，或者持续短，请好好和他谈谈，客观评估他们的情况，再去正规医院检查，确定是否需要矫正。相反，反唇相讥是无意义且极具杀伤力的，伤了你们男人的心，最终换来的可能是失去一个终身伴侣。

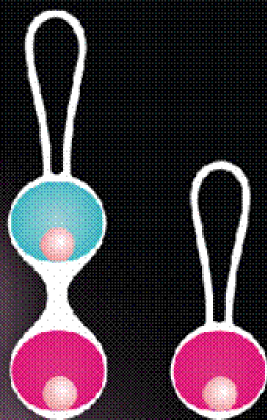
篇21 ：随便说说这两天问的多得阴道哑铃（缩阴球）的问题

作者：夜礼服- 步行街



阴道哑铃又称缩阴球，是利用自身重力，在阴道能形成私处肌肉的条件反射，进而达到锻炼私处肌肉紧度的效果。在重力的作用下，小球会自然下坠，私处肌肉会不自觉地收缩来夹紧球体，缩阴球中内置的球体产生微妙的振动，在体验快感的同时，刺激按摩骨盆底肌肉和括约肌，从而有效达到锻炼的效果。





它的使用方法比较简单，需要注意的是因为球体比较干涩，最好在使用前涂抹一点润滑剂。



首先从小的单个球开始训练。第一次坚持10 分钟就好，然后每天逐渐增加，直至30 分钟。

锻炼时不要坐着或躺着，最初可以在房间中来回匀速行走，经过一周左右身体适应了哑铃，可以主动收缩私处来让阴道哑铃发挥更大作用，锻炼时间长了你可以将两个球通过双环带结合在一起训练，外出时可以更加放心大胆了，跑步，游泳，跳舞完全没有问题。

在选择阴道哑铃时需要对设计、材质、防水等特性进行对比。提醒您所有情趣玩具为接触身体类产品，因此安全第一，一定要购买正品哦-根据自己私处的松紧度的实际情况，在选择时也要注意大小尺寸，私处较小较紧的女性可以选用迷你版的，比一般的阴道哑铃小很多，使用方法都是一样的。

另外，通常阴道哑铃是2-4 个月见效，许多女性使用阴道哑铃时常常难以坚持下来，半途而废，最后当然达不到效果。针对于此，就有了跳蛋＋ 缩阴哑铃的结合，

在户外开启的话，那种刺激感可想而知。


一件顶两件
锻炼与振动的超值享受！
普通缩阴球
只能锻炼阴道肌肉


跳蛋
单纯振动


MIU MIU 智能缩阴球
锻炼+刺激二合

篇22 ：冈本003 黄金装和冈本003 白金装的区别

作者：夜礼服- 步行街

两个兄弟问道我这个事情，你们拿到的003 黄金装前面就是没有储精囊，不是假冒，这是它的特点，说是更贴合设计，给你带来更真实的感受，可以放心使用。它的不便之处就是没有储精囊的导向储存。小蝌蚪会比使用常规TT 更多的遍布套体内，粘在丁丁上。设计不同，有利有弊，不讨论那个更好看个人选择吧。大家选用时看清楚了黄金装是无储精囊设计，白金装是常规设计，不是假货，放心使用。

篇23 ：关于性冷淡的讨论

作者：阿_洌

其实果壳已有关于这一方面的科普、问答了，但大概是年代久远、大家很难得见了吧：

出自性情主题站的《女人为什么说不？》

出自性情小组的“性冷淡问答汇总”

看在时隔有两年多的份儿上，我就厚颜炒一下冷饭好了。希望看完此文后仍有疑问的壳友们尽量以评论形式提问，否则所发帖子被禁评甚至删帖的话……唧唧歪歪可以、我不奉陪。

首先，定义要搞清。

很多人会简单粗暴地认为对方或者自己是性冷淡，然后简单盲目求助，比如帖1. 帖2 ，这是很欠妥当的。到底怎样算性冷淡？

此处要强调一点，“性冷淡”这个词原本是一个针对女性性问题的术语，但由于它没有明确指出女性性问题的实质，且对女性有贬义之嫌，故已弃用。以下行文为了方便理解、避免造成困扰，仍然沿用“性冷淡”。

性冷淡又叫性淡漠、性欲缺乏或“阴冷”，是以性生活接受能力和性行为水平降低为特征的一种病态反应，特指对性生活不感兴趣，性欲抑制，根本无性欲甚至性厌恶的人。定义很简单，理解却需要很透彻！三点：

1. 性冷淡可发生在任何年龄的男、女身上。当然，男性性冷淡的病例比女性要少。曾经的调查显示，受过良好教育且身体健康的夫妇中，16% 的男性有该问题，女性比例则达到35%* 。不过鉴于目前果壳几乎只出现此问题在女性身上的表现（可疑男性患者特例），本文针对女性详细解说。

2. 性冷淡患者并非没有性能力。

3. 性冷淡患者不仅性生活时没有快感，而且对性生活漠然厌恶，长期没有性欲的要求。也就是说, 对性活动缺乏主观愿望和兴趣, 包括性幻想、性梦及性自慰, 甚至讨厌一切亲昵关系。所以像帖3. 帖4. 帖5 这样的情况可以很明确排除是性冷淡。

针对以上的第三点，可以拓展开来，因为很多有困惑的壳友碰到的其实都是这种情况。那这种看书里看电视等等有反应、未在感情方面受挫、无同性恋倾向，可就是对亲吻抚摸等毫无感觉的是个啥情况嘛？这不是性冷淡，而是性感不足，也叫不感症。

性感不足是女性常见的性功能障碍之一，可由生理或心理因素引起。比如女性的外貌、气质、性感度（如满脸黄褐斑、乳房下垂等），虽与性感不足并无直接的生理关系，但很可能是这些因素使她产生了自卑心

理，以致压抑了其对异性和性乐的追求，日久便导致了她性兴奋中枢的麻木不仁。

性感不足是可以治疗的（请注意以下的三点同样适用于性冷淡的部分治疗）：

一是女性要学习科学的性知识，使自己从压抑中释放出来，双方亲热时要学会主动地投入，与爱侣相互抚摸并且表示性兴奋的姿态；

二是双方应坦诚交换对性的看法，使爱侣能懂得和理顺女性的生活规律，掌握其动情区，从而在性生活前能唤起女性的性欲，并在没有唤起性欲之前不进行性交活动；

三是双方要互相体谅，彼此合作，爱情是最好的性欲“激动剂”。同时要特别指出的是，对性感不足、包括之后性冷淡的治疗，主要靠对方的亲和力，因此，最好能与爱侣一起去找心理医生做性心理咨询，只要男性掌握了这方面的知识，亲自给女性主治，她的病就会不治而愈。

其次，搞清原因、对症下药是关键！

性冷淡的原因非常多，也很复杂，本文主要指出以下三点：

一、性生活欠和谐。

有些女子存在性冷淡, 其主要原因在男性身上。他们缺乏性知识, 性生活时动作粗鲁, 不善于体贴女性, 将女性视为泄欲工具, 只图自己的性快感而不关心女性的性感受, 时间久了便会导致女性对性生活无兴趣。此种情况的特别表现就是性交疼痛（比如帖6 ），在治疗女性性冷淡时，男性应温柔、体贴（详细请见此文）。还有些爱侣不了解男女出现高潮时间的区别，性交前的“调情”准备不足，以致女方未达到性高潮之前、男方早已达到高潮射精，女方长期得不到性满足，逐渐就会对性生活不感兴趣、冷淡，甚至感到是一种负担。当然，如果男性怀疑或被怀疑有阳痿、早泄等病症，也应极早到正规医院诊断就医。

二、精神因素。

一方面，有些女性受传统观念的影响，长期性压抑、对性缺乏正确的认识，或误认为性生活是自己对丈夫的一种贡献，或把性生活看成是不洁的行为，或认为女性不应该对性生活感兴趣、不应该主动，怕因此有淫荡的嫌疑，从而压抑自己的性欲，比如帖7 中的女性。

另一方面，还有些性冷淡患者是因与配偶感情不融洽或心里不放松而造成, 如性生活怕怀孕、怕别人发现。

还有一些是精神受过伤害等, 这些不良精神因素都会使大脑皮层性欲中枢的兴奋受到抑制。

此种情况的治疗，需要双方互相体贴，加强沟通，必要时需要男性陪伴女性共同接受心理指导、婚姻指导甚至法律指导，以帮助女性顺利改变原有被动消极心态。

三、疾患因素。

身体虚弱, 过度劳累, 慢性疾病以及内分泌功能变化, 都会引起性欲降低。

此外, 肝硬化、充血性心衰、垂体机能减退、甲状腺机能减退, 也会导致性冷淡。对由疾病引起的性冷淡, 应首先治疗原发病（如因发育不良、垂体病变、甲状腺功能减退等病引起的性冷淡）, 只有治愈原发病, 才有可能从根本上改善症状。

注意：服降压药、安眠镇静药、中药寒凉性药物过多时, 也会引发性欲减退, 停药后即能恢复, 请勿作性冷淡对待。

特别地，因口服避孕药引起的性冷淡，应先停药几个月再换用另一类型的药物或采取其他避孕措施。采取性交中断法避孕的女性更容易因为正常性反应的突然中断而继发性冷淡# 。采取更安全可靠、不干扰性过程的避孕方法往往可解除性冷淡之忧。

除了以上三点主要原因，性冷淡也常发生在孕期、哺乳期（比如帖8，帖9 ）、输卵管结扎后、子宫切除后及更年期。造成性冷淡的其他原因包括早年性创伤史、过度神经质、嗜洁癖、不育症、产科损伤（会阴切开术或会阴修补术）、生殖道炎症、性交疼痛、人际关系及居室环境不良等种种因素。也有些病历寻找不出任何特异性原因。

最后，性冷淡的自我判断。

经常有人问，“究竟性生活或有性欲望的次数是多少才算正常”，又或者“少于多少次性生活或性欲望就叫性冷淡呢”还或者“我这个年龄，每月该过多少次性生活才正常呢”。诚然，由于现代生活的变化，人们已不仅仅关注性生活的质量、还热切关注着性生活的次数。但实际上，性生活频率的高低，并没有一个确切的数字。

大部分女性会羞于直接就这个问题询问相关专业人员，为了方便大家对自身的情况有一个粗略的判断，此处友情提供一套测试题^ ，当然，由于评定比较主观、准确性会有所欠缺，建议有选择性地和爱侣共同完成：

——女性性功能自我评定问卷——

1. 你认为自己对伴侣的性吸引力如何,

2. 你常有性冲动吗,

3. 你在性生活中是否主动,

4. 在性生活时, 你的性伴侣的主动性如何

5. 性伴侣提出性要求时, 你的性反应如何,

6. 你常有性幻想或性梦吗,

7. 在遇到性刺激时你的阴道润滑程度如何

8. 在遇到性刺激时你能感到乳房肿胀和乳头变硬吗,

9. 性活动中你能感到心率增快和呼吸急促吗,

10. 在性活动中你能感到阴道律动、盆腔温热、肌张力增高吗,

11. 性交后你有全身松弛和出汗现象吗,

12. 在性生活之后你感到满意吗

13. 性生活会给你带来身体或心理的痛苦吗

14. 你的性生活中遇到过困难吗,

15. 你的伴侣在性生活中遇到过困难吗

每题评分从1 分到5 分, 非常差或糟糕为1 分, 非常好或满意为5 分, 不好不坏

为3 分。

计算总分45 分为及格,70 分为优秀,45 分以下者应及时寻求专业人士的帮助。

篇24 ：关于SM ，我来说几句

作者：没节操的小狐妖

最近这几天在组里几次谈起SM 相关的内容，发现感兴趣的还是很多的。也有一些人听过但是不了解，对SM 有一些误解。开这个帖子就是想就SM 的定义、成因、特点、注意事项等进行一个简单的科普，有的时候会结合一些自身的体会，夹杂一点自己的想法。（纯粹的理论看起来会很无聊吧？）

其实之前原本打算开一个帖子写一些情侣之间可以调节情趣的有SM 色彩的小游戏，但我觉得能让组里的亲对SM 有一个科学客观的认识视乎更重要，所以那个就滞后吧。这个帖子的理论味会比较重，实践党敬请期待游戏篇。另外这个帖子主要面向有倾向想了解的同学、轻度玩家以及出于好奇前来围观的群众，中、重度玩家请绕道专业论坛，如 恶魔零点 吧、 恶魔六点论坛 等。废话说了这么多，下面进入正题。

首先，让我们一起来看看ＳＭ到底是什么？

ＳＭ（Sadism&Masochism ）即 虐恋 ，李银河女士（ 虐恋亚文化 作者）对其定义是：它是一种将快感与痛感联系在了一起的性活动，或者说是一种通过痛感获得快感的性活动，必须加以说明的是，所谓痛感有两个内涵，其一是肉体痛苦（如鞭打导致的痛感), 其二是精神的痛苦（如统治与服从关系中的羞辱所导致的痛苦感觉) 。虐恋关系中最主要的内容是统治与屈从关系和导致心理与肉体痛苦的行为。

在SM 的世界里有一个很重要的词即“属性，我们会听到这样的话：你是S 还是M ？或你是什么属性？

下面让我们给出定义：如果对他人施加痛苦可以导致自身的性唤起，那就属于施虐倾向范畴，这样的人通常被称之为“施虐者（S ）”；如果接受痛苦可以导致自身的性唤起，那就属于受虐倾向范畴，即“受虐者（M ）”。

我一直觉得虐恋这两个字的组合很有意思，它很恰当的概括了SM 的特点。虐恋不是恋爱，因为它是以痛苦前提来获得快乐，虐恋更不是虐待，S 对M 要施虐，但更多的时后S 对M 是非常照顾的与爱护的，在SM 建立的主奴契约关系里，S 实际上很接近一个M 的保护者。所以只有虐和恋放在一起才是真正的SM 。



在很多人的潜意识里，提起SM ，第一印象就是“变态”，最起码喜欢虐恋的人都心里不正常。但事实上，一些性学研究结果显示，不同程度的捆绑鞭打和虐恋倾向在绝大多数男性中都存在，所有的＂异常＂性实践都植根于男性的基本本能之中，植根于性关系中统治与服从的普遍倾向之中。还有一女性为调查对象的研究表明，10%-15% 的女性的性幻想是有受虐倾向的，有6% 的女孩梦到过被强奸，2% 梦到并导致性快

感。在一次对中产阶级女性的调查中，49% 的调查对象有过统治、屈从一类的性幻想。楼主之前也在组里看到过关于强奸性幻想或者角色扮演的帖子，事实上楼主也一直有这样的幻想（捂脸...）。因此SM 倾向可以说是一种比较常态的倾向。

认为楼主一派胡言的人，您别急着反驳，请先生们先回答几个问题：

1. 在BJ 时如果女伴跪着会不会感到更加兴奋？

2. 颜射会不会引起更强烈的精神快感？没有经历过的有没有过这样的性幻想？

3. 女伴在兴奋时会不会出现突然咬你或者打你的情况？

4. 在床上时会不会很喜欢说一些粗俗的甚至带有侮辱色彩的话，如叫女伴“小骚货”、“小母狗”？女伴是否会因为上述话表现的更兴奋？

5. 女伴是否表示过在SEX 方面希望你表现的更强硬，如希望你强吻她？如果您的答案是肯定的，我想就不需要我多说什么了。

SM 倾向在大多数人身上都会出现，只是程度轻重不同，通常意义上我们所说的SM 爱好者只是表现的程度较重而已。刚刚在上述问题中，我所提及的性咬就是轻度施虐（S ）倾向的典型表现，而希望被强吻等类似希望发生强制性行为的想法则是轻度受虐（M ）倾向的经典表现。SM 不是一种病，而是一种很正常的心理倾向，是一种区别于普通性行为来获得性快感的方式。而且，虐恋现象还对社会有一定好处，如：如缓解压力、平衡心态、减少犯罪率等。

那么，虐恋这种倾向是如何产生的？

关于虐恋的成因，学术界有很多有趣的猜想，如身体因素、童年经历、焦虑感与恐惧感、负罪感、权力关系等等。篇幅有限不能一一赘述，楼主就结合自己的理解解释一下其中几条。

先从受虐倾向说起，有一些受虐者是内心由于童年经历或什么原因，内心缺乏安全感，通过被凌辱或虐打可以得到S 的关注和夸奖，从而得到一种内心的安定，和强烈的归属感。有的则是一些权高位重者想通过受虐的方式。短暂的放弃自主的意愿，放弃长期保持的外在的伪装，完全回归肉体的本能，以得到内心的放松和平衡。另外也有少部分施虐者本身就享受痛感，对于他们来说痛苦就是快乐。而施虐倾向的成因又有不同。有观点认为，性行为的原始形态就是一种征服行为。施虐者通过对受虐者施加肉体痛苦、以及对受虐者的行为具有完全支配权可以得到一种巨大的征服的快感、满足了对权力的欲望。另有一种说法是，人性中本来就具有的攻击性，施虐可以将这种攻击性释放从而得到满足，在这种说法中，受虐者是将攻击性释放向了自身，是自虐行为的另一种表现。

事实上目前哪一种理论都难以完全概括，每个人都有自己特殊的经历，每一种理论也都有符合的人。不过都不重要，重要在于正视自己的倾向。

进一步的，让我们了解一下，虐恋活动有着怎样的特点？

第一点、也是最重要的一点，虐恋的参与者都是自愿的。如果违背了自愿的原则，虐恋就变成了单方面的施暴。

第二点、在活动之前双方往往会事先就角色分配、活动内容、情节场景等细节做好约定。而且在大多数情况下，总是由受虐者来安排和控制活动的内容和程度。

第三点，在虐恋群体中受虐者多于施虐者，有观点认为导致这一现象的的原因是，施虐者要控制游戏的进行程度，要付出更多的体力和心力，受虐者才是完全的受益人。

第四点、施虐倾向和受虐倾向往往出现在同一个人身上，即虐恋的主动形式与被动形式常常发生在同一个人身上。（通常我们所说谁是Ｓ或Ｍ是指他的主要属性、纯粹只有一种属性的很少见，比如ＬＺ和自家汉子都是双属性，我的Ｍ属性多一点，他则是Ｓ多一点，但当我反攻时我们都会感受到快感）

第五点、虐恋活动具有着鲜明的象征性和游戏性，在活动中幻想极端重要，它对想像力和创造力的大量需求，超过其他一切性活动。在大多数情况下，此类活动都只包含轻微的或游戏性的伤害，很少导致真正的肉体疼痛和暴力。

第六点、施虐受虐双方的关系往往极端亲密、了解和信赖。在虐恋关系中存在着一种亲密的交流，真正的虐恋活动是在那些互相了解非常之深的人们之间进行的，虐恋双方都相信性伴侣不会做任何真正严重伤害自己或造成永久性创伤的事。（虐恋活动所能带给双方的亲密感和信任感是远远超出普通性行为的，想像一下当你最亲密的爱人在你面前放下全部伪装，完全将自主的意愿交给你，软软的叫你主人，你不会觉得心都融化了吗？）

第七点、虐恋带有恋物性质，因此有时甚至可以完全不依赖生殖器而获得性高潮。所以SM 中有了无性调教的说法。

纯理论的部分到这里基本就告一段落了。

为了加深理解，接下来，让我们进入判断正误及改错环节，请听题：

第一题：虐恋就是肉体上的施虐与受虐答：错误！！

首先在给出虐恋定义时就已经说明，痛苦包括精神痛苦和肉体痛苦。事实上，虐恋是十分重视内心感受的一种活动。很多时候，S 对M 施加肉体的痛苦的目的是为了让其感受到精神的痛苦。很多玩家都有过这类感受，肉体痛苦施加到一定程度就会有一种进入瓶颈期的感觉，或者说江郎才尽了。所以在真正的SM 中有一个很重要的词叫“控心”，就是达到M 对S 的精神上的完全归属和绝对服从。当S 能够对M 控心时，两个人的心灵是极度贴近甚至可以说是没有距离的，M 可以得到绝对的安全感和归属感，心里的那份充实和安定很接近于宗教带给人的感觉。我想这就是SM 真正迷人的地方。不过我刚才所说的那种理想状态时很难达

到的，楼主也没有体验过。但平时一些SM 意味的小游戏也可以达到两个人更贴近更信任。

第二题：我是S 我骄傲，其他M 见到我都要弯腰低头答：错误！！！！

属性是不存在高低贵贱的，无论是S 或者M 都只是个人偏好。认为自己是S 就高人一等，在M 面前就以为自己是爷了，这种想法非常幼稚可笑！客观地说，在游戏过程中，S 和M 建立的主奴关系里，两者的确是不平等的，但这仅仅是游戏的需要，但在游戏外面，这就是另外一回事了。也存在部分玩家，只要订立契约就一直保持，但是那也只是对你自己的M ，在别的M 面前，你也不过是一个普通人而已。尊重在任何时都是必要的。

第三题：喜欢虐恋不正常，绝对不可以说出来

前文我就已经说明了，虐恋不是病，很多人都会有这方面倾向，在你为自己的洗好暗自伤神时，或许你的另一半正在考虑如何和你说起他也有同样的爱好呢。楼主最开始喜欢这个也不被自家汉子理解，后来给他看了相关的漫画，他就被我带进沟了，现在在一起玩的很HAPPY ，所以，大胆的说出来吧！！

PS ：经过了几天的奋斗，终于把这篇“科普巨作”完成了（姑且让我这么叫，小小的得意一下把-- ），文章中很多地方都是引自李银河女士的《虐恋亚文化》一书，被楼主稍稍整合加入了一点自己的理解。（一看就知道，你怎么可能有这么高的理论水平＝＝ ）希望能让各位看官看完多多少少有点收获，对SM 也有了更加科学客观的看法。

我自己一个人的知识面和理论水平有限，肯定会有地方说的不清楚或者有遗漏，欢迎各位提出宝贵建议，让我有机会加以补充和完善。感谢之前北极熊小同学 @MR 北極熊 提的建议。

最后说一下，SM 游戏多少会有一点特殊性，请采用专业设施、注意安全。工具方面有疑问可直接找组内专业人士店长大人 @ 夜礼服- 步行街 。另外，对此兴趣浓厚想进一步了解的同学欢迎去 恶魔零点 吧参观学习。

篇25 ：我们从不正确的途径获取了哪些错误的性知识？

作者：叔大奥尼

大家好我是你们最亲爱的启蒙老师·赤脚老军医·理论派专家实践派菜鸟——尼奥叔叔。作为专业科自带干粮的五美分党，每次我都要以国内性教育的缺失作为黑TG 的正要手段-

那么，今天的主题就是——各种不正经的渠道我们带来的误区。不可否认，有自学意愿的同学是非常少的，有自学条件的更少，大部分年轻人无法通过正规的教育学习到应该了解的知识，那么只能通过各种不正规的手段来获取了——AV ，色情网站，同伴之间的交流，或者直接实践——带来的危害也有目共睹，各种少女妈妈意外怀孕什么的- 也包括了一些不正确的看法和认知。为此，为各位科普一些正确的性知识- 为各位[Del] 毁[/Del] 树立正确三观添砖加力。（喂，那个人，起来搬砖了！）

NO.1 香蕉大小

毫无疑问，男权社会脱离不了的一个问题是生殖崇拜，套用阿凡达的吐槽台词就是“谁胯下的鸟大谁就厉害。”各种小广告，AV 里，无一不给受众灌输着“大才是好”的观念。419 帝们形容自己的时候用得最多的词是“器大活好”（不要问我是怎么知道的……）。不过，真的有那么多大香蕉吗？？

首先用一张图让大家了解一个真相——嗯……所谓的平均长度……



嗯……数据可能比较老，不过大家应该能看到亚洲地区是一片红……和我之前看其他渠道的数据来说大约小了1-2cm 左右-

当然啦，作为一个人口基数13 亿的大国，各种能人异士辈出也是正常的- 不是说自称18cm 的都是吹牛——但你看我是不太相信一排人齐刷刷说自己是18cm 的，你们懂的……

之前在香蕉皮切除科普里也说过了，中国男性来说，软香蕉8CM 硬香蕉12CM 是平均水平，正负个3CM 左右都是正常滴。然后即便是硬香蕉状态只有5cm ，通过技巧也是可以给妹纸快感的哟——这是资料说的！具体的话，求5cm 小白鼠验证！（我会告诉你我是在钓鱼5cm 吗！）

那么，顺便说句，为什么AV 啊色情图片等性相关的东西会鼓吹大香蕉情节呢？毫无疑问是迎合市场——明显的第二性征才能引发强烈的视觉刺激嘛。

最后，还要特别关照一句，男生们不要因为比过AV 自卑，这不科学——当然这不是最关键的——女生才更要注意，毕竟你们可能能直接目视的香蕉就那么点……不要让AV 产生的错觉影响你们对唇膏这个词的定义……那啥，不满5cm 才能算唇膏的呀……

NO.2 香蕉酱制作时间

我先来说个笑话——“一次性交多少时间的[Del] 宽带费[/Del] 才算男人？”我再说个事实——你们知道一部AV 的拍摄是需要多次完成的么？包含了各种剪辑。

那么，AV 在时间上告诉了我们什么捏？首先，一次制作香蕉酱的时间一定要大于30 分钟；其次，制作香蕉酱的时间越长约好。——嗯，我现在就告诉，这2 点都是错误滴。

根据医学上的观点——啪啪啪的时间超过5 分钟就是正常了，一般情况是5-15 分钟左右，这是最好也是最合适的。当然合适的控制和经验，20 分钟左右也是可以的，但如果超过30 分钟，其实很有可能是阈值太低或者生理上可能有一定的问题了，比如前列腺什么的- 至于超过1 小时的，那妥妥的要归类到生理疾病了。

我丝毫不怀疑一堆人会跳出来说自己啪啪啪2 个小时不带歇气的……反正您继续啪您的2 小时马拉松……我继续科普我的就是了，海绵体充血憋坏了又不是我的……

另外，如果时间少于2 分钟，那也的确是过短滴——但是头几次的话也正常啦- 之后会好的，不要有心理压力，嗯……

记住一句话，一个人卖力1 小时不是本事，靠足够的前戏和技巧10 分钟让妹纸high 才是本事，嗯……

最后还要说句，不要嫌5 分钟短，那是重体力劳动活，啪啪啪减肥什么的我会到处乱说吗？

NO.3 关于撸管和揉道滴问题……

这个呢……通常情况会被解读为对身体有害的举动——譬如“一滴精十滴血”什么的。其实这个我想大部分宅男神马的还是知道滴，只要不是过度了[Del] 让视力模糊[/Del] 什么的……妥妥的是对身体有利的，作为一个缓解欲望的方式，以及调节身体的措施，有规律有节制并且科学卫生的自慰行为应该是要鼓励的！（记得请在私密场所操作并消灭罪证……嗯……）

可能会涉及到的问题有——

什么样的情况算过度呢？一天多次肯定是了，一天一次我就不知道算不算了，我个人认为看体质，对有些人或许不算吧。

还有就是有些人会担心这个是否会影响以后的啪啪啪呢？当然是如果不过度的话，其实没什么影响，从某些角度来说还有可能会有帮助，比如男性会适度的提升阈值，女性则会通过这些手段发现一些自己的敏感点什么的……

NO.4 安东尼奥大爷一定会看到落红吗？

首先给果壳的观众介绍下安东尼奥大爷是NGA 名人，名言是“非处娶不得”。

然后，对于这个命题的答案呢……很可惜，是否定的——应该说因为各种因素的关系，30% 的安东尼奥大爷是看不到鲜血的！

我又要说个笑话了——某个寝室4 个男银聊天，老大说“我和我妹纸啪啪啪的时候没看到流血，妹纸说那的确是她第一次啪啪啪，她可能是小时候骑自行车弄破了。”老二说“好巧啊，我和我妹纸啪啪啪的时候也一样，妹纸也说骑车的关系！”老三表示遭遇相同。老四还没有和妹纸啪啪啪，只能感叹了下，然后拿起手机给自己的妹纸发了条消息：“亲爱的你小时候骑过自行车嘛？”不久手机震动了，老四拿起来看到妹纸回复到“你很在意这个吗？那我想我们不太合适……还是分手吧！”

好吧，笑话只是笑话，虽然自行车莫名其妙的躺枪了，但这个的主题却是——即便你确确实实的是和一个处女妹纸啪啪啪，你也不能拿落红当做绝对的标杆。

处女膜只是一层普通的结缔组织，因每个人的体制不同，强度差距很大——据我所知有个极端例子是生完孩子仍然没有完全破裂的（医学杂志所述，真实性不明，但啪啪啪过不破的的确有——你老婆一辈子是处女的典型诅咒啊……）也有因为剧烈的打击或者动作导致破裂的——比如骑自行车的确就是其中一种原因啦……

还有就是即便是在啪啪啪过程中破裂，是否流血以及流血的量也依照人的体制有区别……所以30% 的数据不是危言耸听哦……安东尼奥大爷如果运气不好……这个还是让自行车躺枪吧……

NO.5 一个妹纸问滴：男银的香蕉由软变硬后，不出香蕉酱不会变软吗？

妹纸你是多缺乏常识涅……或者说你有多恨男银啊？一个14-18 岁的青少年每天有十多次不受自己控制的勃起哦，即便是20 多岁见过世面的老男银每天也会有那么几次的啦，如果一直是硬香蕉不软下来我们情何以堪啊-- 会被人说变态的……而且充血过久香蕉会坏死的哦！

NO.6 窗敲雨童（药学硕士生，科学松鼠会成员）提到的小说系列的横扫子宫系列……

内容不做科普鸟，我们是正经人！简单来说就是H 小说系列所有的巨炮香蕉的共同描写点——必然会顶到子宫颈，最后能突破入内——嗯口味有点重……

好吧，小说就是YY ——之前就说了一来没那么多巨型香蕉二来其实这样妹子是没有快感只有痛苦的，谁当真了真心是二了……

NO.7 一夜N 次郎的真实性？

这个因人而异，的确可以有N 次的（N 小于10 嗯……），但一般的情况下三四次后啪啪啪活动的质量就急剧下降的啦……没事不要尝试这种无聊的行为……

NO.8 撸管和啪啪啪哪个比较刺激？

毫无疑问撸管刺激更大——不过注意仅仅是对你香蕉的刺激（啪啪啪是全方位身心的，嗯……），因为一般情况下不会有润滑液，手部又很粗糙，而且你对自己的香蕉是那么的了解，全方位亲密和五姑娘贴合什么的……

NO.9 来自keledoll 童鞋（1 分钟学堂& 少少人读书会发起人，科学松鼠会成员, 心理科普策划）的吐槽

原文引用：

女人都有G 点有木有！这个欺骗人的假象会让做爱好像侦探探案过程呢- 还有那个跟开了消防喉一样的潮吹画面！简直都可以接一盘水了。

女人动不动都享受被强奸的感觉，谁TMD 会动不动享受被强奸的感觉啊？还有伸舌头接吻是我比较受不了的- 搞得跟为了展示舌头长度一样。

PS ：我对这个A 片女星的胸部尺寸问题一直挺confused 的，虽然现在基本都以大为美，但是大到都垂到腰了，好像吊着两个水袋一样完全不符合人类审美标准啦-

H 动漫害人不浅啊。

——另外本叔叔乱入下，很多男银会把女性射液（也就是俗称的潮吹）作为女性高潮的标准啦，这是错误的，首先不是所有女性都会，虽然所有女性都有这个能力——为什么我说不清，据说也需要一定的练习和性伴侣的配合；其次是AV 里所有的潮吹的都是尿液不用看了……

NO.10 牵手就会怀孕吗？我来说个笑话！

A ：知道么知道么？老四的女朋友怀孕了？

B ：什么？这不科学！他们那么纯情！！不是说连kiss 都没打过么！

A ：但老四不爱洗手，你知道！

B ：这也不对，一个人！怎么可能！！

A ：她女朋友也不爱洗手……

B ：……

——牵手是会怀孕的哦！谨记谨记-

NO.11 米米粥小朋友提的——30 岁不啪啪啪会变魔法师吗？

很可惜，除了“火焰魔法·前列腺·炎”这个法术外，我估计应该不会有其他的魔法……

嗯……一般来说，即便没有啪啪啪，对身体也不会有貌似影响，前列腺炎什么的也是玩笑而已。当然如果有适度的自慰其实对健康更有益点。但即便完全的禁语，到了30 岁，除了因为身体条件的关系导致精子活性不如20 多岁外，其他的生育能力正常情况下是不会受到任何影响的。

NO.12 最后的吐槽

香蕉酱吐脸上和让妹纸吃下去是不对的！！

篇26 ：【安全性行为】做好你的下半身安防

安全性行为，即指减低风险的性行为。所谓风险，大致分两块，一是意外怀孕，而是感染性病。今天的主题内容，就是关于如何在性行为中降低感染性病的风险。（最近世界杯去巴西的和去酒吧看球顺便艳遇的一定不少嚎？注意安全哟！

如果你的情况满足以下几种类型，请务必要仔细查看本帖：

单一性伴侣但伴侣性史复杂，多性伴侣者，同性恋者，性病患者的伴侣。如果你不是，最好也看看，有备无患，也许今晚你就来了一场说做就做的艳遇呢？

－－－－－Part1. 什么是性病？－－－－－

性病，是性传播感染疾病的简称，指主要借由性行为（广义，包括口交及肛交等）传播感染的传染病，我国古代称之为“花柳病”，也即因眠花宿柳而感染的疾病。

性病的病原体有很多类，包括病毒、细菌、真菌和寄生虫等，而这些病原体只有通过人与人之间的亲密行为才能传播。

人类会在性接触中受到这些病原体的感染是因为：阴茎与阴道、口腔、直肠有黏膜，黏膜容易破损出血，病原体从黏膜进入人体要比从皮肤容易得多；而有些病原体甚至能穿透完好的粘膜；还有些病原体，皮肤接触也可能感染。因此人在性行为中受到感染要比其他管道（像是握手等等）更容易。看，性行为一方面是非常亲密的行为，另一方也风险很大，这可能就是所谓的：当你对一个人敞开自己的时候，也就给了对方伤害你的机会。

需要注意的一点是，虽然有很多疾病被归为性病，但这并不代表它们的传播途径仅有性接触一种，比如肝炎，比如艾滋病，都可以通过血液直接传播。

需要注意的第二点是，男生们请跟我大声念：妇科炎症≠性病！记忆犹新的一个帖子是，有个男生来组里发帖说，自己女朋友声称自己是处女，结果跟他做了以后下身不舒服，去小医院检查，说是有严重的炎症，于是该男生觉得女朋友骗了自己，她之前肯定是滥交！处女怎么可能会有妇科炎症！

女生为什么会有妇科炎症？直接粘贴卫计委在百度百科上书写的官方说法：

1. 生理原因

⑴女性外阴部位皮肤非常娇嫩，皮肤汗腺丰富，皱褶多，隐蔽不暴露，透气性差，容易被病菌攻击。

⑵女性生殖器、腹腔与外界是相通的，病菌可由阴道进入子宫。

⑶阴道内有大量的乳酸杆菌，可分解糖原产生乳酸，使阴道内呈酸性

环境，不利于有害菌的生长，但在局部抵抗力下降时，有些病菌和病原体就会乘虚而入。

⑷阴道口与尿道口、肛门临近，受到尿液、粪便的污染，容易滋生病菌。

⑸由于月经、妊娠等原因，子宫颈长期浸泡于刺激性的分泌物中，上皮脱落，容易导致宫颈内膜褶皱以及腺体内多种病原体潜藏其中。

2. 病理原因

⑴经期不注意卫生，使用不洁卫生垫，经期发生性生活等。

⑵宫腔手术操作消毒不严。

⑶人流、分娩等妇科手术对宫颈及阴道造成损伤，引发感染。

⑷女性外阴和阴部黏膜是参与性活动的重要器官，性生活会对局部组织产生损伤或交叉感染。

妇科炎症有时候会作为性病的并发症出现，但这完全不等于有妇科炎症就一定是滥交、不洁、有性病。在女生中，妇科炎症非常常见，原因就是生理结构决定＋ 相当一部分不具备良好的卫生习惯。所以，不要再用妇科炎症判断你女朋友的作风，她很可能只是不讲卫生而已。

－ －Part2. 常见的性病有哪些？可跳到Part3 你只需要知道最流行的性病都很难治－ － －

我国目前要求重点防治的八种性传播疾病是：梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病。我们按照病原体类型来进行简单介绍：

1. 艾滋病【病毒为病原体】

全名：获得性免疫缺陷综合症

缩写：AIDS ，音译为艾滋病

病原体：人类免疫缺乏病毒，简称HIV

传播途径：性传播（破损粘膜与血液、精液、阴道分泌物、皮肤粘膜破损或炎症溃疡的渗出液等含大量HIV 的体液接触）、血液传播，母婴传播

症状：感染HIV 后，人体免疫系统受到破坏，逐渐成为许多伺机性疾病的攻击目标，促成多种临床症状，统称为综合症，而非单纯的一种疾病。

治疗手段：暂无。鸡尾酒疗法可推迟发病时间，最新进展请看：何大一团队取得HIV 疫苗新突破。

2. 尖锐湿疣【病毒为病原体】

别名：Genital warts ，性器疣，性病疣

俗名：椰菜花，菜花

病原体：人乳头瘤病毒，简称HPV ，最常引起尖锐湿疣的HPV 有6.11 等亚型

传播途径：性传播（直接接触患者外露的受感染部位就可能感染），共用个人卫生用品、贴身衣物、公共浴池坐浴

症状：生殖器和肛周长出椰菜花状的肉粒

治疗手段：治疗得当不会对身体构成严重的伤害，请看尖锐湿疣的综合治疗。

3. 生殖器疱疹【病毒为病原体】

病原体：单纯疱疹病毒，简称HSV ，主要是HSV-2 型，少数为HSV-1 型

传播途径：性传播（病损处的水疱疱液、局部渗出液、病损皮肤黏膜表面等存在的病毒进行传播），母婴传播

症状：外生殖器或肛门周围有群簇或散在的小水疱，2 ～4 天后破溃形成糜烂或溃疡，自觉疼痛，腹股沟淋巴结常肿大

治疗手段：可达到缓解症状，减轻疼痛，缩短病程及防止继发感染的目的，尚无法彻底清除病毒、消除复发。

4. 梅毒【细菌为病原体】

别名：硬下疳

病原体：梅毒（苍白）螺旋体，pallidum

传播途径：性传播（螺旋体可穿越无损伤的黏膜或受伤的皮肤，亲吻病灶附近、口交、阴道性交及肛交传染皆可传染）、血液传播、母婴传播

症状：硬下疳（坚硬紫色疙瘩或出现豆粒大小之硬结，不红不肿不破溃）

手段：早期梅毒经彻底治疗可临床痊愈，消除传染性。晚期梅毒治疗可消除组织内炎症，但已破坏的组织难以修复。

5. 淋病【细菌为病原体】

别名：白浊（再也无法直视某些小说）

病原体：淋病双球菌（奈瑟氏球菌）

传播途径：性传播，母婴传播导致新生儿淋菌性眼炎

症状：男性：尿道流脓、灼热刺痛、排尿疼痛。女性：白带增多、异色异味。

治疗手段：抗生素治疗，可痊愈

6. 软下疳【细菌为病原体】

病原体：杜克雷嗜血杆菌传播途径：性传播

症状：感染部位出现一个小炎性丘疹或脓疱，以后迅速变为脓疱，3～5 日后形成疼痛剧烈的深溃疡，呈圆形或卵圆形，质地柔软，容易出血

治疗手段：抗生素治疗，可治愈

7. 性病性淋巴肉芽肿【衣原体为病原体】

病原体：沙眼衣原体

传播途径：性传播，污染或实验意外传播

症状：生殖器部位出现小水疱、糜烂或溃疡。感染数周后出现淋巴结肿大，未经治疗晚期可发生象皮肿和直肠狭窄

治疗手段：抗生素治疗，可治愈

8. 生殖道沙眼衣原体感染【衣原体为病原体】

病原体：沙眼衣原体

传播途径：性传播，母婴传播症状：男性为尿道炎，女性为宫颈炎和尿道

治疗手段：抗生素治疗，可治愈

- - - - - Part3. 如何进行安全性行为，预防性病？ - - - - -

国际上很多国家对于安全性行为的总结就是三个字母：A B C

A-Abstinence 禁欲

B-Be Faithful 忠实单一性伴侣

C-Condom 安全套

关于禁欲——一般为社会中的保守人士所主张，其观点即婚前守贞，同时针对男女。这样的确是釜底抽薪了，两个雏儿自然不会搞出啥病来（我不会说曾有那么一篇耽美，攻受前后都是处，然后小受在被压倒之前一直在担心感染艾滋的事…Orz …），当然前提是双方母亲里没有性病患者（如上所述一些性病是可以母婴传染的）。那婚前性需求的解决方案就是自己动手（道具）丰衣足食，当然前提是你做好了清洁消毒工作。

关于忠实单一性伴侣——对于处在稳定恋爱关系或固定炮友关系中的人来说，算是个比较不错的途径，但问题是，对方有可能向你隐瞒了了 Ta 的性史，这样你就会处在风险之中。

关于安全套——随便你怎么叫它，安全套、避孕套、卫生套…什么，避孕套和安全套有区别，市面上大部分的只是避孕套而不是具有防病效果的安全套？如果你被这样的说法所困惑，请看粉碎娘文章：别被国内

有些推广纳米安全套的厂家忽悠了哟！

对于性病的预防来说，屏障法是最有效的方法（相对于杀精剂来说），也即，防止透过交换体液而传播、感染部分性病（注意是部分！还记得我们上面提到的尖锐湿疣吗？得了这个病的患者，除了阴茎之外，阴囊、肛门附近都会长出菜花，而尖锐湿疣偏偏是接触患部就会感染的）

当然，万事没有100% ，但是相对于不戴套来说，戴套无疑安全得多。况且套套还能避孕，对于非单一性伴的人群来说，可谓一举两得。

- - - - - - - - - Part4. 关于HPV 疫苗 - - - - - - - - -

上面提到了尖锐湿疣是由HPV 病毒的一些亚型引起的，近年来来HPV 疫苗在大陆也受到了比较高的关注，当然现在使用的HPV 疫苗主要是用来预防宫颈癌、肛门癌、外阴癌、阴道癌等癌症，但对于尖锐湿疣来说同样具有预防作用。HPV 疫苗可预防HPV-6 与HPV-11 引起的尖锐湿疣——占到了尖锐湿疣感染的90%

所以，对于女性来说，如果你有条件在6 个月内3 次出境（最近的是香港，楼主有在香港读书的同学刚去就接种了），那么接种HPV 疫苗是个很好的选择。

篇27 ：法律人教你学会保护自己，远离强奸

刚刚看到一个“律师”教人如何无风险的强奸妇女，同样作为一名律师，深感职业形象又一次被黑。那就写一点女性自我保护的法律知识以挽回形象吧。

刚才那位大状说，只要保留一个月的暧昧聊天记录和银行汇款记录就可以为所欲为，理由是法官会认定这是你们小两口的床头事，不会定为强奸罪。我想但凡有点头脑的人都会对这个结论嗤之以鼻。

根据刑法规定，强奸罪，是指违背妇女的意志，以暴力、胁迫或者其他手段强行与妇女发生性关系的行为。

犯强奸罪的，处三年以上十年以下有期徒刑；情节严重的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。对于奸淫幼女的，以强奸罪定罪并从重处罚。究竟哪些行为属于强奸妇女、奸淫幼女情节严重的，法律共列了五项情形，即：

1. 强奸妇女、奸淫幼女情节恶劣的；

2. 强奸妇女、奸淫幼女多人的；

3. 在公共场所当众强奸妇女的；

4. 二人以上轮奸的，这里所说的“轮奸”，是指两个以上的男子在同一犯罪活动中，以暴力、胁迫或者其他手段对同一妇女或幼女进行强奸或者奸淫的行为；

强奸罪的起刑是三年，最高到死刑。

强奸罪简单的说有两个要件，第一，与妇女发生了性关系。第二，违背了妇女的意志。以下分开来说：

首先，发生了性关系是相当好证明的，所谓接触必有痕迹。精液里有DNA ，精液还会留下精斑，整个过程里他不可能不掉一根“屌丝”，抓挠会留下表皮和血液。这里提醒各位女同胞，一旦发生了这种不幸的事情，一定要保留好现场，包括凌乱的床铺和乱丢的衣物，一切都要保持着犯罪人离开时的样子，立刻电话报警来勘验现场，当时提取生物证据。即使他的体液留在身上让人难以忍受也要咬牙坚持几分钟，那是非常核心的证据。劝你不要忍气吞声，等你离开了那个房间，过了几天以后你再想报警，警察想帮你也难取证。

是否违背了妇女意志是法官根据证据来判断的，这里有很大的主观因素，但也是由证据决定的。

在强奸过程中，一般会遭遇女性的激烈反抗，抓绕、捆绑、殴打很常见，这必然会在女性或男性身上留下伤痕，伤痕的深浅等情况是判断的依据之一（有不少约炮玩SM 的最后被人讹诈了，有些还被判刑了）。当然这里不是鼓励女性在遭遇强奸时都激烈反抗，保护自己还是第一位。被害人于犯罪嫌疑人是怎么认识的，认识多久，什么关系，有何恩

怨这些都是考量的范围，这里不展开说，但并不是决定性的证据。

反抗的程度也可以细说一下，一般来说，熟识的人冲动型的性侵不会给被害人造成很严重的伤害，这个时候反抗可以坚决一点，有时候你反抗的坚决了，犯罪就中止了。如果遇到陌生人犯罪，那么很可能是有预谋的，他们往往携带凶器和作案工具，这种危险性非常大，也许他从一开始就想好怎么灭口和抛尸了。这个时候你要顺从，不要做无谓的抵抗，强烈的抵抗可能会导致犯罪人更强的兴奋感，呼救也要分场合，偏僻的地方高声呼救可能导致犯罪人“迫不得已”灭口。

还有一点我很不专业，供大家参考。遭到陌生人侵害时，你可以假称自己是“鸡”，把自己的报价报低一点。这样他的高风险行为就变成了一个花几百块就能换得的享受，这种冒险就不值得了，你也变得不珍贵失去了价值。那么他可能放弃作案。确实出现过专门以性工作者为目标的连环杀手，但是他们的目标就是特定人群，不会随机找到你。另外，即使犯罪人秒射了，或者他的器官很可笑，千万不可表现出蔑视和嘲笑，相反你还要表现出自己得到了很大的满足。性和暴力是捆绑在一起的，这类变态的人就是因为自尊受到打击才用暴力证明自己的，嘲笑会触动他敏感的神经，然后变成愤怒，最后是暴力。

案发当日，被害人是如何到案发现场的也是很重要的一点，如天一那个案子，被害人是被扶进去的，当时已经醉酒，失去了性承诺能力，那么发生了性关系就是强奸。如果监控里显示有拉扯和反抗的动作，那么很可能认定为犯罪。如果被害人连路都走不动了，那么很可能是迷奸。这里提醒女同胞们，尽量不要跟不信任的人独处，不要去他开的房间，不要去他家里，也不要跟他喝酒。

不可接受其财物，即使他把钱丢在现场了，你也不要动，等警察来，交给警察作为证据。即使事先给的钱，只要不明确表示为接受其财物并愿意为其提供性服务，就不能算嫖。

还有一种是用胁迫手段的，比如暴露隐私、上级对下级的威胁等等，有很多这样的性骚扰和强奸案女性都沉默了，如果遇到这样的威胁，一定注意留下证据，短信，聊天记录，录音，电话录音等等。最好是态度强硬一点，不让其得逞，这些你留下的录音和记录都是你抵抗骚扰的武器。万一真的发生了不幸，这些留存的证据也能帮你讨回公道。

最后，即使一个女人欣然跟你上了床，她说停的时候就一定得停下，这是对人的尊重，也是法律的要求。爽几分钟＝ 被爆三年菊。

篇28 ：谈谈我眼中的床品是什么

对汉子们而言，尤其是对没经验的少年们，这是一个教学贴。希望你们在研究神马潮吹G 点之类的技巧之前先来看看这个。最简单的都做不到，谈什么提高呢？

对妹纸们而言，我觉得这贴的很多内容可以作为考察男友的细节，真心爱你的人基本都能做到的。另外也希望妹子们在享受的同时考虑下自己应该怎么做吧-

----

众所周知，性情之事感情是基础，身体是天赋，技巧的重要性更是不言而喻。然而在下今天不想谈那些，只想谈一谈床品。床品并不是需要练习钻研的技巧，而往往体现在一些举手之劳的小事上，给她无微不至的安全感、体贴和温柔就是床品的内涵。

【意愿与心情】

1. 这第一条本不该在这里说，但是还是想提醒各位，请尊重对方的意愿。强X 没快感，真是心理负担太重的妹子就别逼人家了，她不仅不会配合你，床上功夫一定也很差。强扭的瓜不仅不甜还可能有毒呢。

2. 气氛很重要，可以纵情但不能放肆。万一不小心做错事说错话搞坏了气氛，也千万不要猴急，换个方式重新酝酿。要知道，床上是最容易哄妹子开心的地方了……

3. 交流也很重要，但不见得是语言交流。每个人的喜好都是不同的，试着通过呼吸的变化、肢体动作和呻吟声等各种方式来互相传递信息，比一直问“舒服吗”强上百倍。

4. 语言的作用主要是赞美和表达爱意，而且整个过程只许夸不许贬。无论她是老婆还是炮友，无论她技术有多差，床品有多烂，既然你今晚决定上她了，就要尽可能让她满足。

【环境与卫生】

1. 为她找个有安全感的环境。真想去奇葩地方找刺激，就一定要她也真心乐意才去。别让人家觉得你急不可耐，恨不得找个地缝就钻进去啪啪啪。

2. 无论如何，自觉带套。事前药也有副作用，事后药更是伤身。什么？你还信安全期、外射？别逗了。如果你真觉得带套不爽，请试试其他牌子的套套，总有喜欢的。最后，就算妹子不让你戴也别给自己借口，她傻你不能跟着傻啊！

3. 大家可能听说过，某缺水地区人一辈子只洗两次澡，那还得有一次是入洞房前呢。因此无论你平时卫生习惯如何，无论你在多么恶劣的环境下，啪啪之前好好清洗身体，口活儿之前好好漱漱口。这是最起码的尊重。

【前戏、后戏】

1. 简单来说，前戏就是让她足够湿润。我在此介绍一个判断标准：让妹子自己表示她想要了再进行下一步。我能理解在欲望面前保持耐心很难，但是这是必须做到的，她毕竟不是你的右手。何况前戏也可以是一件很有情趣的事，神马按摩、口活儿、手指的那些功夫都不会也无所谓，持续不断的热吻抚摸和甜言蜜语也足以让妹子水流成河了。

2. 前戏的重点是调情、撩拨，不限场地、不限招数。不要生搬硬套，更不要例行公事。即使是很熟悉的伴侣也可能也会有未曾开发过的敏感部位。

3. 千万别信AV ，“艺术”是高于生活的，片子里很多东西都是演给你看的。可以用来启发思路，但千万不要尽信。看着女优都一脸享受其实说不定疼得要死呢。

4. 我认为有没有后戏是区别ML 与嫖的最大特点。别老急着洗澡穿裤子那点事，事后立即抚摸她夸奖她安慰她搂着她——总而言之不能让她感觉自己只是个泄欲工具。

5. 无论事前事后尽量满足对方的需要，神马屁股下面垫枕头、擦液体递纸巾、洗完澡擦身子、做完了盖被子等等这些事要有意识。

【正戏】

1. 做爱时间不在于长，而在于精，对双方的体能要有所规划。有些汉子持久能力不强，有些妹子时间久了就会疼。正戏中两人能在15-30分钟内获得充分享受是比较理想的时间，比那些神马耕地俩小时、一夜七次郎高端百倍。

2. 兵无常势，水无常形。对“老夫老妻”来说，新姿势总是更刺激。如果你觉得能玩的都玩遍了也别放弃创新精神。有时让妹子预测不到下一步动作就会很刺激，比如偶尔拔出来停几秒，在她惊讶的看你同时再一下全部进入……另外，新花样没经验注意别玩脱了啊……

3. 突兀的疼痛感和破坏气氛的行为对很多妹子来说是毁灭性的，一定要尽量保持整个过程一气呵成。戴套最好隐蔽、迅速，或者让妹子帮你戴增加情趣。换姿势时一定要轻柔避免弄疼，很多姿势之间甚至可以不拔出来就完成转换，这些就有待各位自己研究啦。

4. 有些妹子喜欢“粗暴一点”，但这和动作温柔是不矛盾的。粗暴体现在气势上，比如命令式的语气、征服感的姿势（如后入时押住妹子的一边胳膊）等，但是这不代表你可以弄疼她。尤其是最敏感的部位（豆豆、乳头），时刻都要控制好力度。

5. 俗话说：女人全身都是G 点。别忘了舌头、双手、语言、丁丁都是你的武器，尽量别让他们闲着。你可以在后入的同时一手玩弄胸部一手按摩豆豆；你可以在侧入时舔着耳根说着情话同时双手也不闲着。总之不要一上来就傻乎乎的高速吭哧，多维度全方位的刺激能让妹子更加享受。

6. 最后一件事就是冲刺了。找一个方便加速的姿势，维持在一个较快的频率下，男人的表情、呻吟都能加分。在妹子高潮之前把全部精力集中在如何不射吧，剩下的就靠妹子自己了……虽说同时高潮是最理想的，但还是要面对现实。她高潮之后你如果还没结束，尽量在3 分钟之内结束战斗，拖太久妹子有可能不舒服，如果放弃不射妹子心理上也会很失落。如果她没能高潮，也别太勉强，你起码还有下次机会，不要因小失大了。还有最重要的一点，别忘了后戏！

后记

好久没来，这几天看见好多帖子有感而发，补充几句。不知你们是不是也想过下面的问题：两个人做爱究竟为了什么？做爱终极的追求又是什么？如今我终于有了答案：两个人彼此相爱相知，了解对方的身体，迁就对方的喜好，用属于你们俩的方式满足彼此，这就是最完美的性爱了。至于身体上或功能上的不完美又算得了什么呢？

篇29 ：男人延长时间最简单的方法

作者：17cm 军师

留给新人和有此疑问的人看，欢迎补充！

1. 连续作战、梅开二度、帽子戏法。

2. 戴TT ，戴厚TT ，多戴几层TT 。

3. 早晨做，晨勃做，精力充沛闲的无聊时候做。

4. 女人减少叫床、扭动和挤夹，减少夸张的表情和动作。

5. 循序渐进，由浅入深，慢慢加速。

6. 用男人省力、不敏感的姿势，但不要用女主动姿势。

7. 男人做前少喝点酒。

8. 边进行边看最喜爱球队的比赛。

另外，如果是新人刚破处不久，那么秒射也很正常，完全不用担心，随着经验增加绝对会改善的！

篇30 ：关于做爱时的转移注意力大法

作者：密阳找自己

一般有以下做法：

1. 想想明天公司要干什么？想想明天吃什么？

2. 把女孩的叫床声想象成鬼哭，狼嚎。

3. 想象着正在和你做爱的这个女孩长得十分丑。

4. 想想自己非常喜欢的女孩，十分干脆的拒绝自己，而此刻正在别人身下。

5. 想想自己某个认识的富二代的生活，想想自己工作的单位的各种勾心斗角。

6. 想想自己银行卡里的存款。

7. 把注意力放在自己觉得酸或疼的地方，比如腰、手臂。

8. 使用文人的方法（不光能转移注意力还会让你保持节奏）：背三字经、背德道经双一章、背朱自清课文、背出师表

9. 使用科研达人的方法（不光能转移注意力还会让你保持节奏）：背乘法口诀表、背元素周期表、算2 的n 次方、背诵圆周率、计算微积分、背阿基米德定律

千万别太过分，不然很容易软掉。还有一点，在在做爱之前，男人的脑子里不要太淫荡，太渴望了。要放下心态，端正思想，喘息之气保持于半胸中不可往喉管升，也就是精神上不要提前泄露，这样才能大功告成。

另外，转移注意力只能起一点点延缓作用，不能发挥大作用。而且其实这个不只是说思想上的，更多地是感官上的，比如不用眼睛去看女人，不去听女人叫之类的。

我有一招可以试试：我会让妹子BJ 我，用牙齿咬，看上去很火，其实牙齿的作用会让丁丁生疼，自然降低快感。把握节奏后，延时效果非常好。一次向妹子坦白，结果妹子激动的不得了，说遇到好叔叔了。

篇31 ：做爱时间短、哥教你一招

每个男人都有1,2,3, 买单的时候, 由其是刚刚接近做爱的新手, 处男, 不等插入或刚刚插入没几下, 就放炮了, 这都是正常的(有的人说自己第一炮如何如何时间长, 别听他们吹牛逼), 要想做爱时间长一点, 最基本的要多做几回之后(最好是有了老婆了, 天天能做几炮, 慢慢来, 不要着急), 不要前几次时间短, 就对自己失去信心。

一、首先自己要有信心,(前几次时间短正常, 没关系) 。

二、做爱之前最好洗个热水澡, 把阴茎好好用温水洗一下(阴道内的温度也是热的) 。

三、插入阴道之后, 不要大起大落, 一点一点, 一下一下的抽动,(要学会自控能力), 在感到要发射的时候,(这是关健) 就不要抽动了, 停顿几分钟, 就插在阴道内别动，和你的做对象语言交流一会, 等到哪种快感过去了, 在慢腾腾的抽插, 此时最好和女人说点与做爱无关的事, 来缓解快感的来临，反反复复几次，就能使你树立很高的信心，这时在问女人到了高潮没有，一般的女人在达到高潮的时候也会象男人哪样射出阴精的，如果女人没到高潮，就在慢慢腾腾的抽插一会，等到女人有快感的时候，你就大力的抽插，速度要快，你射精了正好也是她最美妙的来临，养成这样的习惯，时间长了，你也就把做爱的时间延长了。

四、过了一个阶段，到了这个时候，你就从一开始大力抽插，不用怕了，而且是越干时间越长了，但有一点你要注意（做爱本身就是男女双方的事，不要光自己好受了不管对象，让你能延长时间，就是为了让女人也能享受做爱的乐趣，如果你能这样做下去，天下的女人都会爱死你了）。

五、要是还不行，就带套按我说的做，时间长了，就能改过来的。

六、慢慢形成习惯，千万别着急，心里的障碍没了，就是你如鱼得水的时候了。

在我看来最要的是找到自己射精的临界点，在有八分射精的感觉时(千万不要在九分感觉或更高时再想停下来，因为那时往往控制不了自己了) 就停下来，这样就不需要强忍住不射精，而且顺势换个体位，也可以在换位的同时亲亲她，抚摸她，虽然只有短短的几秒钟，但你的射精的感觉已经消失了，这里强调一下，最好不要在有射精的感觉时简单的停下来把小DD 留在阴道里等着射精的感觉消失，如果你能找到找到自己八分射精感觉的临界点就在控制自己的时间上成功了百分之90 了, 另外的在分之10 在于通过数次的实践使之达到一种下意识的行为，也就是说在刚开始的几次，你必须要刻意的控制自己，但经过多次的实践以后你完全可以形成一种习惯，等到有感觉时下意识的停下来，而不需要自己刻意去控制。还有就是在没有形成下意识的状态前，最好不要选择女人主动的体位，即使技巧再好的女人也只能在你射精之前的一刹那才能感觉到你的变化，等她停下来时恐怕已经晚了。

同志们，我说的不是九浅一深，是控制的方法，我就有精神性射精的毛病，只要开始插深了，就很快射，我用这方法控制。上面说的这位经验应该不多，快要射时提前就有感觉，看你能不能挺住。九浅一深我用，每次都爽，其实这个还有讲究，不能总这样。先9 潜1 深，过一段时间一定改，7 潜一深，再5 潜，最后3 潜。这样会让你老婆爽的上天。其实性心理在这里很重要，她渴望你的深深插入的那下，如果一直操，她基本上知道在哪个区域，但如果变化，在她还没有适应这个时候，变成7 潜1 深，她会爽死，一直到最后3 潜1 深。当你要射得时候，就一直深就行了。

首先，不太有经验的女孩。只要她的阴道足够湿，一定要上来就猛插猛攻。先将其意志摧毁。中间一定要停顿，让她体会刚才的激烈抽送。你也可以趁机缓和射精到她阴道的冲动。然后，再来一顿猛捅。其节奏是猛–停–猛–停–猛。因为她的性体验不多，所以，这种方式能让她有被你的阴茎征服的感觉。我曾经干过一个上海女孩。这种方法，一次干了她四十分钟。五年接到她一封信。她已结婚生子，居然说一辈子最难忘的做爱就是那次。

对少妇、已婚者、鸡、性经历多者。则反其道而行之。此类人的各个性器官都饱受男人的手、阴茎的蹂躏、摩擦、捅，所以，已经不甚敏感。她们往往要得急，叫著快给我，快插进来，使劲干我之类的话。没经验的男人，往往听从召唤。而且，她们的阴道较宽松，阴茎插在里边，总感觉使不上劲，所以，就越急著把她干舒服了，就更使劲，结果就会很快泄到里边，对方还觉得你没用。对这种女的的办法就是先插进

去，然后不动。让阴茎先泡著。她往往会催你插她的洞。 别理她。一理就坏。这个时候，要干点别的，用身体紧紧把她压住，然 玩她的奶头、亲脖子、揉阴蒂，捏屁股。她这个时候会自己动身体，还不理她。直到她折腾得快面红耳赤，已经淫水猛流了，才由慢到快，插她。而且，插的时候，求每次的质量，不要太快，每插必到底，然后停住一下，然后再一下。她必然高潮。

篇32 ：男人做爱时的全部感觉

作者：lsthyz

进入的时候鸡鸡会被紧紧夹住，感觉里面又软又热又滑，十分舒服，我就情不自禁地往里面顶，抽插的过程中因为龟头的摩擦而产生强烈的快感，在顶到深处时，我都会腰部打转，让阴茎的前端不断地摩擦，舒服得一塌糊涂。接着，随着不断地抽动快感不断积累，这时候快感从鸡鸡传到大脑。当快感累积到一定程度时，大脑就会条件反射给鸡鸡，此时我会加快频率和力度，每次都把鸡鸡顶到屁股的最深处。经过一段儿时间的抽插之后，女人来高潮了，当女人高潮时，阴道里面会一阵一阵地收缩，此时会感到鸡鸡被夹的很紧还会被往里吸，到这个时候我一般就把持不住了，会被弄得神魂颠倒，射精前鸡鸡会变得更大更硬，里面像有东西想要释放，精虫们迅速攻占我的大脑指挥部，像是把灵魂从身体里揪出来一样。在快射精的前几秒，我会把鸡鸡顶到最深处并停止抽动，鸡鸡一跳一跳地射出精液，鸡鸡胀胀的像是心脏跳动的感觉，全身一阵阵抽搐，快感从脚爽到头，在一阵神魂颠倒全身抽搐中缴枪投降，乖乖做了精虫们的俘虏了，此时的我会紧紧搂住女人把胸膛紧紧贴住女人的胸部，深深地为水乳交融的感觉着迷。

篇33 ：做爱互相调情的话

作者：密阳找自己

男版：

男：“宝贝，叫我老公。”

男：“要我进来吗？”

男：“想要吗？求我。”

男：“我喜欢上＼操＼干＼插你，你喜欢吗？”

男：“喜欢大鸡巴这么操你吗？”

男：“我心跳的好厉害啊。”

男：“我一看见你我就硬了。”

男：“我一直都想上＼操＼干＼插你来着。”

男：“你叫的咋那么骚呢？”

男：“你的奶子怎么这么有手感呢？”

男：“把你的奶子搓大，好不好？”

男：“你的皮肤好白好滑。”

男：“你的嘴巴好性感。”

男：“你的胸部真性感。”

男：“你的腰好细啊，屁股好大呀。”

男：“你的味道真好闻。”

男：“你下面好紧，我都快忍不住了。”

男：“你舌头好滑。”

男：“舒服吗？”

男：“大不大？”

男：“你骚不骚呀？”

男：“小骚货，要不要我插你。”

男：“我来调教你这个骚货。”

男：“你好骚啊。”

男：“小骚货，你夹得好紧啊。”

男：“宝贝，好紧啊，好热，好舒服。”

男：“小浪货，哥哥插的舒服么，插死你好不好？”

男：“操死你个小骚货。”

男：“你疼不疼？你爽不爽？我干死你好不好？天天都这么干你好不好？”

男：“你的逼好紧！”

男：“趴好，让我从后面操你。”

男：“你的小骚逼夹的我太紧了。”

男：“妹妹的小穴好紧，夹的哥哥好舒服。”

男：“你下面好紧好湿啊，夹的我好爽。”

男：“大屁股好圆，操起来好舒服。”

男：“你叫的真销魂。”

男：“你的小穴夹的我快缴械了。”

男：“老婆你里面好暖，我想射在里面。”

男：“你多久没被男人操了。”

男：“有没有顶到你最骚的地方啊？”

男：“快，叫皇上……快，叫王爷……”

男：“大妹子，村长给你送温暖来了。”

男：“听话，大叔来给你打针。”

男：“我厉害不厉害？”

男：“刚才你真美。”

女版：

女：“去打个炮吧。”

女：“我想吃你了。”

女：“我想吃蘑菇。”

女：“哎呀，我把床单弄湿了。”

女：“我好热啊。”

女：“我口渴，我要喝你的口水。”

女：“不要叫我老婆，叫我小骚货。”

女：“我是骚货儿，狠狠地草我吧。”

女：“我想要。”

女：“我想要你的鸡巴插我。”

女：“我要你，喜不喜欢操我呀？下面好多水水哦。”

女：“我的洞洞有些痒了。”

女：“你压着我头发了。”

女：“你爱不爱我呀？”

女：“快操我。”

女：“赶紧干我。”

女：“你现在立刻给我插进去。”

女：“老公，我要夹死你。

女：“全射给我，把鸡鸡里面的东西全射到洞洞里面去。”

女：“就是这里，大力点！”

女：“深一点，快一点，不要停。”

女：“别停，老公好棒，插我吧。”

女：“快干我，听话，用力，不要停。”

女：“快抓住我的奶子。”

女：“你插的好深啊。”

女：“你有没有感觉到顶到人家子宫口了？”

女：“就想要你插我嘛。”

女：“别那么大力干我，好深呀，受不了了。”

女：“我好喜欢你操＼干＼插我。”

女：“老公，你好会插，太深了。”

女：“干死我吧。”

女：“糟蹋我吧，用你的鸡鸡使劲糟蹋我吧。”

女：“啊。真爽，好刺激。”

女：“好大，插疼我了，轻点轻点。”

女：“我要受不了了。”

女：“我要到了。”

女：“你顶到我了。”

女：“再快点，爽死了。”

女：“快点，再快点，不行了，不行了。”

女：“你操死我了。”

女：“我不乖，你打屁股惩罚我吧。”

女：“我要被你操死了。”

女：“老公，你的好硬好粗啊，干的我下面好舒服。”

女：“我觉得被撑开了。”

女：“饶命，不要啊，我怕晕。”

女：“老公，你出了好多汗。”

女：“你搞我爽吗？”

女：“好满足，真舒服。”

篇34 ：安全套的实用基本教程

作者：猛猫

嗯，是基本教程。所谓进阶或者高级教程，每个人都有自己心得，网上也有的是。懒着写。

先把基本的玩明白。练武将来更扎实。

口径选择：

目前，国内套儿的口径大多都是52 ±2mm 的规格，就是宽度，也就是阴茎的围度粗度，属于均码范畴。

在以前8.90 年代那阵，国产避孕套的规格是49mm 、51mm 和53.5mm ；

后来改为52 ±2mm 、54 （54.5 ）mm 、55mm 。

像类似于杜蕾斯、凸点等，大多是56mm 的口径，属于大号。

偶尔可见57mm 的。

国外也有小口径的包装，46mm 等等，但肯定要在网上和其他渠道买的。

男人那玩意儿从来就不是全都均匀的围度，有的头小、但根部粗，有的头大、但根较窄，有的中间段很粗，等等。所以体验上和使用上，会有各种不适、需要磨合、需要选择并适应。对自己不自信的，或者希望更有情趣的，可以戴两层套儿，增加围度和摩擦润滑。

二、烦套？

人体阴茎的温度差不同，普通的套儿拆封后大多有点触感冰凉的，直接套上去接触的话，会非常影响男人的心情和阴茎的应激勃起状态，所以有男的烦套儿，其实主要就在这里。需要磨合、需要选择并适应、确实需要练习。

——不要被害妄想、不要觉得那东西会损害你的性爱发挥，有傻逼会说：“那不是++B ，是++塑料。”对于这种傻逼，只能摸摸你的脑袋，表示你的头还不如龟头。

（橡胶过敏等不适者排除在外）

套儿本身是一种“助性玩具”，而不是“妨碍你发挥”的累赘。所谓神兵利器，也得看侠客玩的好不好，不然给一个秀才拿到手里，照样也是废柴。相反，要驾驭他，参考玩兵器那例子，好好长经验，好好升级，好好进阶、转职。

一定要练习练习，买几个不同规格的，自己好好练习实验，感觉哪种最舒服得劲儿。适合自己阴茎形状的口径、充分润滑、还有自己硬度和温度，缺一不可。

一般有不少人喜欢比自己阴茎更小一号的口径，觉得有紧致束缚感更强烈，且不易脱落。

不要把口径衡量阴茎大小是否强壮的标准，又不是你++别人的菊花、或者别的男人插你媳妇儿，你跟别人比较那玩意屁用没有。

你们俩感情好、有默契，比什么都好。

前戏的时候可以充分一点，让自己的性爱节奏和阴茎调整，准备插入的时候再把套子带上。中途拆封套子这个小插曲，可能会有影响到整体的进度和节奏，其实根本不耽误事儿。——不要怕出丑，不怕出糗，两大活人赤裸相拥的没羞没躁的还怕拆封套子？感情到了，什么都能接纳。

三、戴套

阴茎本身如果够热、够硬，那么就开始了。——这是所有的前提。把套子前端那啾啾捏紧把空气排空，龟头顶住，慢慢推入，因为说过，每个人阴茎形状轮廓都有差异，可能有的人会在龟头轮廓或者是阴茎系带那里卡住，所以影戏心情和发挥。回看第一段“口径选择”还有之前的“玩兵器的练习例子”去。

热感套神马的较贵，舍得的就买，舍不得的也可以不买，反正方法其实很多。普通套子未拆封之前，在你裤兜、钱夹、或者卫生间浴室里放着，或者你内裤是那种前面有口袋或者拉链的，也可以赛里面预热，这样用的时候和自己阴茎接触，温度也不至于太大差异和隔阂，而进入女方身体后，女方自己感受的温度差异和异物感也能大幅度降低。

润滑，如果是买“套子组合”那种，润滑剂都有是配套的，散装的套子，润滑剂可能会有挥发的很快，如果自己手忙脚乱会有很快挥发，套上去会有干涩不适。重头练去。再回看“玩兵器的练习例子”去。

完事后，阴茎有所疲软不应，小心取出。这个就不用写了吧？网上图片、教程多的是。其实，各种套子玩法也多的是。

综述：

就戴套而言，其实和女性用卫生棉条、卫生巾相比，很有异曲同工之处。一回生、二回熟，三回四回就轻车熟路了。

把这个当成一种游戏环节，是当成你OOXX 时候要玩的一个游戏环节，嗯。除非你媳妇真是那种周期嗷嗷规律的、或者吃短效避孕药和其他避孕措施的、而且你们也无所谓的、或者准备要孩子的，这环节可以省略。

篇35 ：关于不同牌子套套的使用感受

作者：秋天的果实2001

开始性福生活以后，陆陆续续也使用了几种牌子的套套了。套套大家肯定都不陌生，虽然星爷说，十个好汉九个不带套，但是毕竟还是不愿意mm 为我这么受苦。大家都年轻，万一有个啥问题多不好。下面废话不多说，就来谈谈使用过的几个牌子的套套比较吧。

总的说来，套套还是很多牌子，很多样子，很多口味，很多选择的。比如有超级润滑的，螺纹的，震动的，水果味的，超薄的，延长的，还有特殊功效杀精的。我个人还是推荐大家到正规的医药商店，成人用品店购买正规厂家的，虽然肯定贵一些，但是一分钱一分货。我是个老网购客，有好几次在淘宝上买了那种很便宜的，十几块钱几十个的，还号称是某著名品牌的拼装。收到的时候很乐的，一大堆，都可以用来吹气球了。可是用的时候才发现，质量实在是差，用起来不放心啊。个人觉得单价低于一块钱每个就很可疑了，低于五毛钱还是别买了。

好了，下面说说我用过的几个吧。

【使用物品】：特洛伊润滑型

【物品功效】：润滑

【品牌介绍】：特洛伊是全球畅销的优质安全套品牌，具有九十年的历史。在当今北美（美国、加拿大）市场占有量达到75 %。因此就不奇怪在许多电影中会出现“特洛伊”品牌安全套。

特洛伊安全套在美国弗吉尼亚生产，工厂获得ISO 颁发的认证资格。产品通过欧盟的检测标准和中国政府的相关产品ccc 强制认证及国家标准，产品通过美国FDA 及中国SFDA 的医疗器械注册，每个特洛伊安全套经过电子检测，胶乳厚度均匀。

【优点】：非常润滑（废话＝＝ ），真品质量确实比较好，很长，前面凸起部分较为宽裕，可装下很多液体，有螺纹。

【缺点】：仿冒品很多，貌似只有北京公司产的才是正品。另外有个非常重要的问题是太厚了这款，一开始几乎没什么很大的感觉，个人觉得本来硬了带上之后突然没感觉就又软了，郁闷。不过也可以延时啦。

【是否推荐】：哎，不太推荐吧，本来很激情了，总感觉用了变成是老牛拉破车。

【使用物品】：冈本极限超薄

【物品功效】：超薄

【品牌介绍】：岡本株式会社创立于1934 年，1949 年6 月在日本挂牌上市，一直居于日本股市的A 类板块。先后成立了亚太区总部—香港（岡本）有限公司, 美洲区总部—美国（岡本）有限公司，而且不断开拓公司领域，与MICHELIN 法国公司合并成立了MICHELIN OKAMOTO

TIRE 株式会社，与JEX 株式会社合并成立了CHU CHU BABY 株式会社。经过70 余年的不懈努力，现今的冈本株式会社已发展成为世界著名、日本最大规模的橡胶乳胶制品生产商。冈本株式会社是世界上最早开始生产安全套的生产厂家，也是最大规模的安全套制造商，30 年代至今一直销量第一。日本市场占有率达百分之六十五！冈本采用独有的SHEERLONTM 物料制造，加上严格的真空测漏、针孔、拉伸、爆破压力等测试，生产出的安全套厚度仅为0.03MM 、为全球最薄！

【优点】：很薄，确实如传说中的一样。而且很舒服。我mm 用之前那个特洛伊的，稍微有些过敏，也许因为她皮肤娇嫩。但是冈本这个不错，据说感觉很真实。我也觉得蛮好用的。

【缺点】：哎，总觉得有些短，有些小，不是吹嘘我的dd ，我是正常的大小，用特洛伊的就不紧不松，但是冈本的就有点不是非常舒服。另外觉得前面的那个凸起部分有点小，装不了什么东西吧。

【是否推荐】：还行，感觉是好的，不过估计要勤换。

【使用物品】：杜蕾斯热感超薄

【物品功效】：热感，超薄

【品牌介绍】：英国品牌，大名鼎鼎，接替了杰士邦打开的市场后在中国大有作为，在青岛设立了合资生产厂，全面完成了企业的本土化。其产品走的是高价优质的路线。主要的套套产品有：挚爱装（普通）、超薄装（超薄，添加多量润滑剂）、情迷装（超薄，润滑剂剂量正常）、双保险装（添加n-9 杀精剂）、螺纹装、多彩果味装（添加果味香料）、活力装（润滑剂剂量正常）、激情装（添加多量润滑剂）、耐力装（添加助持久药物）。使用感觉自然舒适，大家可以根据需要选择。一般是四个或十二个一盒，平均三元左右一个。

【优点】：貌似是有热的感觉，薄也算薄

【缺点】：我mm 觉得不是非常舒服，另外并不是最薄的，厚度比那个冈本还是要厚的，而且感觉厚薄不均匀。

【是否推荐】：寻找刺激的可以。

【使用物品】：杰士邦浪漫环纹

【产品特点】：环纹

【细节介绍】：该品牌历史悠久，在世界范围内有深远的影响力。然而在中国市场的开拓上却一路不顺，好不容易打开了市场，却在2000 年的国家质量监督局质量抽查中多项指标不合格，其后一蹶不振。不过杰士邦生产基地就设在泰国南方的天然胶乳种植园边，大大缩短了生产地和原料产地间的距离。因此杰士邦产品原料从割胶到上机生产，只需3 天多，几乎不经过储藏程序（普通安全套产品的储运过程需要1 到2 周左右），无须添加阻燃剂等任何防止胶乳老化的化学添加剂，高效的加工流程造就的产品自然更加柔软。

【优点】：很刺激也很软，确实很软，感觉做工精细，而且不会过敏。

【缺点】：我还是觉得稍微有点厚。

【是否推荐】：恩，适合爱爱一段时间之后寻找新刺激的。

【使用物品】：第六感超薄颗粒菠萝香

【特点】：颗粒，香味

【品牌介绍】：第六感也是属于杰士邦的。第六感" 系列安全套均由进口优质天然乳胶制成，所有产品均达到GB7544-1999 和ISO4074 国际标准，可有效避孕、预防艾滋病等性传染疾病。" 第六感" 系列安全套因其可靠的质量和在保障生殖健康方面的有效作用，成为中国性学会唯一的安全套推荐产品。撕开每一个安全套都是一个浪漫的回忆，让你们回味每一次甜蜜的爱的过程每只安全套出厂前均经过严格的电子针孔湿法测试，品牌卓越，安全可靠。产品获得3C 认证，详细的说明书让您可以更全面的了解爱的知识

【优点】：用着很爽，我个人对味道什么的感觉还好，但是这个套套用着就是很舒服。

【缺点】：暂时没发现，勉强说觉得厚，但是不知道为什么，虽然厚却很舒服。

【是否推荐】：推荐，日常使用。他们家口味啊变化啊还蛮多的。

【使用物品】：多乐士浮点避孕套

【特点】：浮点

【细节介绍】：多乐士安全套已荣获“国家监督检测质量十佳放心品牌”“国家质量检测连续合格产品”等多项荣誉称号。选用马来西亚优质乳胶原料，采用国际先进的安全套制作工艺，按国际标准ISO4074 严格检测，确保每只安全套质地优良，纤薄柔滑，拉伸有力，膨胀特强。每盒多乐士安全套内赠不断更新、精选的的成人性爱笑话，消费者还有机会获取音乐贺卡，参加免费香港快乐游！多乐士商标的快乐卡通形象更能传递安全套健康安全性爱的愉悦内涵，更易实施品牌营销策略。采用国际标准铝箔，洁净易撕更安全。每个产品均百分百电子检验合格；采用优质天然进口乳胶制造；有效预防艾滋病等性病传播；使用前请阅读说明书！

【优点】：话说之前我一直分不清多乐士和杜蕾斯，真土！优点难道是便宜么？不过他们是铝制纸包装的，据说比其他干净？不知道。

【缺点】：我也说不出，质量还行，用着一般，就是无感觉吧？

【是否推荐】：我没有感觉啊。大家自己用用看吧。

回复中推荐第一推荐冈本，其次推荐杜蕾斯。

篇36 ：在安全套公司工作，有什么要问的

作者：湿在人为

本人喜欢研究性学，之前在安套全公司工作。工作中经常和用户交流，发现很多人性常识极度匮乏。来知性开贴后很快提问过百，为免大家翻页之苦，把问题整理了下：

1 、安全套哪个牌子好？

同一个牌子，还有很多不同款式，到目前为止我还没有全部体验过每个牌子以及每个款式。其次，和同行、男性朋友交流下来，不同厚薄情况下体验可能有差异，同等厚薄体验差异不大。毕竟JJ 上没有类似味蕾一样的东西，没那么敏感。并且这是两个人用，还和女方有关，同一款安全套，和不同的妹子使用，可能体验也不一样。

再者个体差异，即便同一款安全套，有人说好有人说不好，有人就说不喜欢杜，还容易破，有人就说喜欢某小品牌安全套。就像鞋一样，个体差异占主导。所以别问我哪个品牌好，相信自己老二的感受，他觉得好就好。

2 、如何挑选适合自己的尺寸？

目前安全套长度都是18-20MM ，型号指得是宽度，一般三种规格：小号49MM 、中号52MM(市面最常见) 、大号有53.54.55.56MM 不等。可以先买常规的52MM ，根据大小感受再选择合适型号。一般型号都印在包装盒侧面或底部，



安全套常规型号图

3 、安全套局限性/ 副作用

在目前避孕方式中，安全套是成功率最高、平均成本最低、人体伤害

最小的方式，但依然不能保证百分百避孕/ 防病成功，在《认识性学》一书中看到，即便完美使用，成功率大概98% 。实际生活中，操作不当的比例更高，但总的而言，安全套还是最佳选择！

所以各位还是小心为上！

4 、套子破了？

这个应该还是小概率事件，但要买正规厂家的，其次套套怕日晒，平常在家放好。用的时候单独装口袋或者钱包里，以防被划破。最后切记，全程使用，JJ 勃起之后，尿道球腺会在射前分泌粘液，而粘液中可能含有精子，可能是上次遗留，或者壶腹渗漏出，这些精子也足以怀孕。相比破这种小概率，半程使用才是最大的隐患。

5 、中国人平均尺寸多大？

网上很多参数，但貌似都已久远，而且相比中国总人口似乎统计样本也偏少。中国14 亿人，什么样的尺寸会没有？而且中国和整个欧洲（1016 万平方公里）差不多大，不谈民族差异，即便汉族，地域、饮食、气候差异，我估计可能都不一样。再者最近二十年伴随食物丰富，年轻一代越来越高，有否可能也是越来越大？这些只是我的怀疑，具体尚不得知。但和好几个妹子交流下来，15CM 左右最佳，再长容易顶到ZG 会痛。

篇37 ：避孕套：传说中的双节棍以及三节棍

作者：xdlyp

嘛我发现组里还是有很多朋友不知道什么叫做“TT 的双节棍/ 三节棍玩法”从玩过的人角度来给大家科普一下

其实很简单

先戴上一个TT 然后下面的环不用全部展开一般来说我会卡在龟头的沟里第二个套住第一个然后环稍微展开长一点整个裹住第一个TT 不明白的话我上图好了





三节棍就是吧上图的第二个放在中间一点

再套一个推到底就好了

这么玩的好处

第一是在于安全系数要更高第二对于妹子的刺激更大第三具有稍微的延迟作用

至于不好的地方

第一比较浪费TT（你敢把第二第三个单独拿出来用的话当我没说好了）第二有可能玩狠了了九节棍什么的会身寸不出来

使用的时候请不要在第一次玩的时候就使用这样的玩法因为对于阴道口的刺激太大

妹子会比较疼尤其是久了没做就这样祝大家玩得开心

不是有个戴俩TT 容易摩擦破裂的说法么？如果TT 上面比较干燥确实有这样的可能不过现在的TT 出厂自带一些润滑油

觉得有所担心的可以在每一层夹层中间抹点润滑油。

篇38 ：和女孩约会前如果准备随身带着套套，套套放在哪里？

作者：密阳找自己

你和一个女孩聊得十分火热，你也能看出来她对你有好感，有一天你成功地邀约她出来吃饭，那么，你会在约会前随身携带一个套套吗？如果携带套套，在赶去约会的路上，你会把套套放在哪里？如果你是那个女孩，你会在约会前带一个套套吗？在赶去约会的路上，你会把套套放在哪里？

以下是评论——

我觉得第一次出去还是不带的。如果对方有这个意思，来日方长，你不表现出猴急，人家觉得你挺绅士。如果对方没意思，也没事。真要带，建议藏严实点，放哪儿都行，临时去买也行，主要看你和她有没有充足理由啪啪啪。关于放在哪里？可以放在普通裤子的裤兜里，上衣胸口的口袋里，牛仔裤的小兜里，钱包夹层里，小铁盒里，内裤的小兜里，也可以临时去药店、商场去买，要是你比较勇敢，可以给宾馆前台打电话。

篇39 ：关于妹子的敏感带，分享下经验

作者：时间在喧嚣啊

都是本人亲测经验，或有误差请指正。

1. 脖子前方偏左侧那一条状带，没脱之前必吻；（通用）

2. 耳垂、耳后跟可以轻柔点含着吻，耳道哈哈气啊，舌头轻触都可以；（大部分妹子适用）

3. 锁骨周围，尤其下方，嘴唇吻就可以了（部分适用）

4. 肱三头肌，可以往腋窝延伸，但不要到腋窝，轻吻（比较少见，但是也有一部分。同时请严肃区分快感和痒痒！）

5. 手肘内侧，轻吻；（少部分妹子适用）

6. 乳晕和乳头，请区分开这两个区域，前期轻吻，之后可以轻吮或者轻轻用牙齿碰一下，但麻痹别千万别咬。（大部分妹子适用，但也有部分妹子表示……完全无感且觉得莫名其妙……T_T ）

7. 延脊柱两侧一直往下的肌肉，靠近尾椎那里最敏感，请轻舔或吻，杀招。（通用）

8. 大腿内侧靠近生殖器那一块，轻舔，杀招（通用）。

9. 膝盖弯内侧（部分适用，但如果适用的话就是杀招）。

10. 脚趾缝，有个别癖好的你爱用啥用啥，我是用手轻抚（辅助技能，但碰上很怕痒的妹子别用，会笑场……痛苦的经历。）

补充：感觉通常身体左侧都更敏感一些，不知道是什么原因。

篇40 ：调情和前戏

作者：时间在喧嚣啊

以我的经验来说，没有那么多不敏感的妹子，只有不懂前戏的汉子。无意炫耀，但我确实曾让一个拉拉感受到不错的性体验。

其实妹子的反应程度不太容易用文字形容，只能大致的说一说。因为妹子们的反应会根据她们的性格差异而有所不同，例如有些妹子本身比较含蓄或者经验比较小，出于害羞的心理，她们可能会刻意的压制自己的感受，或者尽量的不表现在面部表情和声音上。所以，很认真的建议各位男同胞！在发生关系的时候，请全情投入，所谓分散精力来延缓时间的做法真的不可取，首先会降低你自己的快感且据说对身体不太有利，其次请相信你的女伴们真的很敏感，她们在大多数的时候是可以感受到你的不认真的，当然这可以向她解释，不过需要解释的事情也往往容易触发误会不是么？

我们说说事前，气氛很重要，这里说的气氛并不单指烛光玫瑰煎牛扒什么的，在我个人看来，气氛应该是在任何一个环境中，你们的精神层面有所交流，可以感受到对方也让对方感受到爱情或者热情，或者……需求。因为至少在我们提倡的层面，大部分发生关系的还是情侣，所以互相注视的目光可能产生气氛，指尖的一个小动作可能产生气氛，甚至对方的一个背影也会让你蠢蠢欲动，所以气氛在更多时候是两个人之间的交流而非环境的影响。

前奏，前奏不仅仅是说前戏，可能应该说前戏之前。你们十指相扣，你们相互依偎，你们喜笑怒骂，这些都可能是性爱的前奏。但是男同胞们在这里需要注意一下，很多时候，妹子们吻你或者赖到你怀里，或者回应你的拥抱和亲吻的时候，并不能肯定她们就是想和你发生关系了，有可能她们更喜欢这种静静的温存。我区分的标准是：热烈程度，如果她吻你，然后冲你微笑，那我会选择继续抱着她，也许会在她脸颊或者嘴唇上亲一下，而不是热情似火的投入战斗，这会破坏这种爱情中的享受。

如果你确定妹子一定程度的想要，或者你很想要而妹子并不抵触的时候，不要急着脱光。很多时候，隔着衣服的抚摸比赤裸相拥更加容易引发欲望。这个时候抚摸妹子的头发（头皮那里）、脊背、臀部、腿部，（如果妹子属于比较热情的类型，可以选择比较大的力气）。妹子的回应可能会出现几种：一、呼吸变急促；二、吻的更热烈；三、抱你更用力，其他欢迎补充。这种时候，请扒衣服。

前戏：

刚说到扒衣服，方式有几种：轻轻脱，即一边抚摸一边很自然的除去衣物；正常脱，即直接脱掉衣服继续温存；暴力脱，尼玛这种不叫脱叫撕扯。各位根据自己的妹子性情来吧，不用太死板，有点时候也许尝点鲜也不错。

一般来说，在这个阶段妹子更愿意的是紧紧的抱着你拥吻，如果妹子比较热烈或者很顺从的话，你可以进行下一步了，请别等太久，你的妹子不是煎饼果子让你不断啃来啃去，她们……其实耐心也有限。但是如果妹子的表现并不是很热烈的话，可能就需要你更耐心一些投入了，别死盯着嘴啃了（亲吻是需要技巧的，请百度法式湿吻教程），转移到耳垂（这个时候哈气到她的耳朵里挺有效的）、耳后跟、脖子。你的手这个时候应该一只手轻缓的抚摸她的背（请体会一下那种若有若无的轻抚，如果你能做到让妹子的汗毛有些竖起，背上开始起一些鸡皮疙瘩，恭喜你出师了。）另一只手可以插进她的裤子里揉捏臀部，中指轻轻的滑入臀沟是不不错的选择。PS ：在你选择继续接吻的情况下还有另一种方式可做选择：双手捧住她的脸来亲吻。

我个人的习惯是不会一次性脱掉妹子的上衣和裤子，因为妹子只裸露上半身的样子真的很美（当然，腰形很重要。）

脱裤子不用教吧？这里假设的前提是妹子穿裤子，脱的过程中，请记得吻不要停，哪里都可以：嘴、胸（这个时候轻吻胸部效果是很好的）、腹部、髋部、腿部、膝盖、小腿……都可以（抬扛说鼻孔的请滚粗），相信我，绝大多数的妹子会在这个时候闭上双眼感受你在爱她！

脱完了（其实在这里还有一个情况可以补充，即脱了裤子还剩内裤的时候，太晚改时间补充吧），请重复一遍你们还没脱衣服的时候做的事情，即拥吻，因为这个时候你已经很久（相信我，妹子真的觉得很久了）没有和她接吻了，而这个时候妹子可能出现的反应有：

一、闭眼回吻你；

二、她的手也会比之前更热烈一些的抚摸你的背、臀（请全程关注妹子手上的力道，这会告诉你什么时候该进入，什么时候该冲刺以及如何选择你的力道！）

三、她开始选择……和你抱在一起翻滚（滚床单的由来~嗯哼？）

这个时候，你的嘴有大用力，轻吻、亲吻、含住、吮吸、轻咬甚至用你的牙齿适力的刮擦。部位请参见本人另外的贴 《关于妹子的敏感带，分享下经验》

大家有没有发现继续写有犯懒的迹象……好累。

接下来呢，两种情况，一种是进入，另一种是BJ ，咱们分开讲。

先说BJ ，挺多男同胞其实会抵触给妹子口交，具体原因我不懂，（因为……我没有这个心理障碍）所以BJ 又得分成单向和双向（69 ，你们都懂！）。

先说单向吧，不可否认这是个很享受的事儿，你可以心无旁骛的享受这种美妙快感，但副作用在于：极少有人在给人BJ 的时候自己还能产生快感吧？这不仅仅是公平的问题，这还涉及到……性欲消退的问题。你在前十几分钟所做的挑起对方欲望的努力，很有可能在这个单向BJ 中大幅消退，不要以为妹子够湿就代表她很迫切！如果这影响到之后的性

交，我觉得这有些得不偿失。但是有一种情况除外，就是对方主动的为你BJ ，这种情况～嗯～幸事！这里说的单向，并不仅指女对男，而是双方都适用。对于有一方抗拒为对方BJ 的情况，下次另开贴大家一起讨论下对策～

然后说双向，69 是个大家喜闻乐见的事儿，在这种你侬我侬水乳交融的时候，请大家不要说糖尿病这种悲剧好吗？

汉子们请注意：舔比亲有用，亲比吻有用。那些用啃的同学请自觉滚粗！你舌头的灵活程度和功力决定了妹子们的享受程度。有妹子在这一阶段就已经享受到了第一次高潮的来临，让我们赞美这一姿势吧～在这期间，汉子们可以感受一下妹子的动作，如果妹子突然之间减缓甚至停止了吞吐的动作，请不要不满，你应该加油，因为很明显，她很舒服很享受，当然有一点点另外的可能，你弄疼她了！妹子们也请注意：舔和吞吐一样重要甚至更重要，因为这种情况下BJ 的目的不是让汉子一泻如注，而是让他有限度的爽！之前看见个贴，妹子说BJ 环节那哥们儿就交待了，这……确实是个悲剧。回到正题，妹子们无需顾忌太多，这两个动作不同的用力程度会让他体验不一样的快感。但！是！在绝大多数的情况下，请收起你的牙！

到了一定程度的时候，请汉子们不用忍耐和犹豫了，请进入吧。

说一下我个人对于性事的看法：

一、这是两个人的事情，对方的感受和你自己的感受一样重要；

二、急色的汉子很难得到最大程度享受的性爱；

三、心灵上的交流和默契对于性爱很重要，所以，请尽量避免ONS ；

四、尺寸过小时间过短都是病，得治并且可以治。除此之外的正常范围内，尺寸和时间起到的影响非常有限。

困的不行了，先到这，有什么想到的换时间补充吧。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

补充一：Q ： @Death_Templar “先前没看到这一个帖子……

在《敏感带》那个里面回了一堆... 先道歉！觉得这个应该更重要……

另，和楼主握手……

抖M 表示不能理解拒绝替妹子BJ 的人的想法……

但……喜欢被妹子脱的怎么破T_T ”

A ：喜欢被妹子脱其实也挺正常的，只是需求的一种而已。方法也很简单，主要是引导，你可以在脱掉妹子之前抓着她的手伸进自己的衣服里面，然后你脱她的时候她自然知道该怎么做了，如果她还是不明白，你可以直接告诉她。

如果你说的是裤子，就得分两种情况了：一种是你们站着，这种情况其实和脱上衣是一样的，抓着妹子的手放到你的裤子里，位置你自己看着办吧，如果你想快些脱，可以直接把她的手放到你的皮带扣上，经过一两次性生活之后，她就会知道该怎样做了。第二种情况是躺着，这个时候需要注意的是体位！因为你压在妹子身上，她给你脱衣服会有点吃力，所以在你们抱着亲热的时候，可以引导她翻身骑做到你的身上，你可以做起来和她热吻，这种时候妹子扒掉你的衣服的可能性比较大。脱裤子的方法和站着差不多，比较方便的一点是，你可以要求或者引导她一边给你脱裤子，一边沿着你的胸膛腹部一路往下亲吻。

提醒一下：如果你的汉子或者妹子不是御人无数或者百人斩什么的，不要指望对方的技术有多高超。和谐的性爱，绝对需要双方的交流，你要学会用合适的方法告诉对方你需要对方如何做，请相信，只要不是太离谱的要求，对方会很乐意满足你的。

首先说说常见的一些误区。

例1 ：有一个女性朋友跟我说起过她的几个前任，其中有一个汉子，身材样貌size 都不错，战斗力也并不算差，但可能是犯经验主义错误，在妹子高潮过之后，几乎每一次都会用同样的姿势招式来进行，到最后即使妹子仍然会有高潮，却对此开始缺乏期待。

例2 ：也是一女性朋友，她的现任男友同样的本钱丰厚，技巧也马马虎虎了，却过于大男子主义，想来了就开始办事，妹子即使不想，却也半推半就勉为其难了，即使到后面身体愉悦了，难免还是有些不喜。

例3 ：一已婚哥们儿，私下里说的时候，总觉得他的老婆虽说身材样貌不差，技巧也慢慢培养出来了，各类姿势包括BJ 甚至偶尔制服诱惑之类的样样都能来，却总是觉得少了些什么，我想了想自己的经历，问他是不是过于迎合了。他说也许是吧。

一直觉得性情组的名字取得极好，聊的虽是性事，但这跟情感是有莫大关系的，否则的话TENGA 的销量应该还可以翻几番。这里说的情感不单指双方的感情程度，而是咱们要求的……情趣。

例1 和例2 里面，可能不用说的太多很多组内人士都清楚问题在哪，但是究其根源，这些汉子往往是被惯坏了，以往的妹子们完事之后满足的躺在他们身上喘息，让他们有一种自己本钱够足无论怎样能让你高潮就行的错觉。我觉着这种汉子出现在我们组里的可能性不大，倒是“受害者”可能存在。站在妹子的角度来说，妹子对于性爱的要求其实是比汉子们高的。首先，爱爱的开端要容易让人接受，可以温柔可以粗暴但是不能显得不尊重（也就是例2 那一位）其次，爱爱的过程别太单调。

事实上我并不太相信例1 中的汉子用那种方式可以让姑娘经常到高潮，因为在性事中，至少在我的概念中，节奏和“出乎意料”的“突袭”是重中之重，如果妹子都可以喊着号子来预知你的动作了，那还有什么意思？咱们姑且不管究竟该用“九浅一深”还是“三浅一深”，重要的是妹子们的最爱往往都是那种突如其来的快感，这与你在过程中的温存并不冲突。

说的简单一些，通常来说妹子们的私处敏感点按照快感的程度，从重到轻可以分为阴蒂、阴道口和阴道三个点（少数姑娘的子宫口也会敏感，但我们只是举例子，姑且不论），你如果总是按照1-2-3-1-2-3-1-2-3 的节奏来，可能过不了多久姑娘就会有一种耐受感了，这是个很可怕的东西，因为有些姑娘如果习惯了一个节奏，就有可能快感开始消退，迟迟达不到高潮那个点。如果咱们打乱这些节奏去刺激这些敏感带，收获的效果会好很多。

之所以例1 中的姑娘仍然时常高潮，可能是因为很熟悉，感情也比较深，在过程中容易将一些不满先抛开。但如果说交往的时间更长一些，恐怕姑娘会比汉子先腻烦。

不过咱们也不是说爱爱就非得翻来翻去花样繁多，那样只会让妹子觉得自己是块煎饼而不是一个美人- 汉子们啊，你可以了解数十种姿势，但是你可以找出两人觉得最好的几种姿势作为常用的，其他的偶尔用来助助兴还是不错，别！再！总！是！打！断！妹！子！们！好！不！容！易！进！入！的！享！受！状！态！了！例2 中的汉子，要对付这种人就只能去打击他，明确的让他知道自己做的不够，明确的让他觉得哪怕你180 长50 粗哪怕你活塞一钟头不停歇你也是一不中用的货。然后好好的沟通告诉他你想要的是什么，想办法让他对自己保持尊重。如果他连这个都没法做到，那你们还是趁早散吧，别指望他在以后的生活里面能把你看得多重要。

姑！娘！们！该说你们了！你们怎么会有无时无刻不去体贴包容忍让妥协的这种心理的？如果你的汉子实在力不从心，我会夸你一句善良，但是在你的男人百战威犹在的时候，你不去索取更多，不怕遭天谴么？男人最好的青春其实也就那么些年啊！你不好好利用就不怕暴殄天物被别人用了么？姑娘们，你们要相信一点，如果你是真的从内到外爽透了，比你更爽的肯定是他！看着女人满足这本身就是男人的快感之一！所以，投入！一定要投入，这是咱强调过很多次的点了！

如果你要叫，那就放开叫，不要怕你男人觉得你浪-- 其实那正是他期望的！

如果你希望快一点，你可以告诉他，也可以夹紧他主动加快频率！让他知道你已经急不可耐了！-- 他一定在窃喜！

如果你希望重一点，告诉他，甚至可以推倒他，自己来找你最爱的节奏和力度！-- 不用担心他，这时他眼里有的肯定是惊喜！

如果你不想要了，拦住他告诉他你的真实感受，偶尔的几次，爱人之间是可以体谅的不是么？你们往后还有几十年要过呢-

篇41 ："缩放自如"的女生PC 肌练成计划

作者：烧鸡X

前阵子看到有些童鞋在询问PC 肌是什么怎么练…楼主我捏属于无师自通型…一时半会儿说不清楚…就开个小帖子说说我的个人经验哈- 并自作主张地写成了健美操教练的形式…菇凉们动起来吖！！

首先先认识一下PC 肌：

PC 肌：P 、C 是英语耻骨（pubis ）、尾骨（coccyx ）的第一个字母，所以PC 肌其实是耻尾肌的简称。PC 肌男女都有，男性的PC 肌是从阴囊到肛门之间的肌肉群，用于辅助阴茎抬起；女性的PC 肌则从阴道到肛门之间，可以用于性交时阴道收缩，也可以帮助分娩时顺产。

总之锻炼PC 肌有助于提高性生活质量…准妈妈也可以在生完宝宝之后锻炼一下以增加阴道的紧实感…

现在可以放点儿带感的音乐了！！

准备：舒服地躺在床上…全身放松…双腿微微分开……一手平放在小腹……一手置于阴道口……(这是为了更好地感受到肌肉的收缩)

准备好开始了吗?- 现在……参考憋大小便的方法……把注意力集中在阴道口附近……用力向内提升收紧！！感觉的了么?... 要做到身上其他地方特别是腹肌放松而内部收紧才是合格地收缩了PC 肌喔……放在小腹的手可以感觉到腹部并没有用力……而放在阴道口的手应该能感受到四周的肌肉向内收缩……不用着急多试几次……很快就能发现到这种奇妙的感觉！！

合格地掌握了正确的收缩PC 肌方法后……我们来做一下熟悉练习：

跟着音乐的节拍- 预备- 吸气！收紧！Hold 住两秒钟！吐气……放松两秒钟……继续吸气收紧！！Hold 住！！放松……如此反复做十次……

现在大家已经能熟练地控制PC 肌了……我们来做耐力练习：

预备- 收紧！调整呼吸不要憋着……全身放松- 保持五秒钟！放松……继续收紧！！坚持五秒钟！！放松……如此反复做十次……随着肌肉力量的增加……保持的时间可以逐渐加长……就像平时锻炼一样要循序渐进哈--

放松三十秒……跟着音乐晃动一下……开始做一个快速练习：

放一首快歌……跟着音乐的节奏……收缩放松……收缩放松……连续十次……休息五秒……再做一组十次的连续收缩放松！！不要贪快要一下一下清楚地做到位喔……可以慢慢地增快速度增加组数……

其实PC 肌的锻炼不用特地躺着……任何时刻任何地点都可以无声无息的练习！！耐力练习和快速练习交替着做……很快就可以见到效果

篇42 ：从解剖图看体位变化带来的不同感觉

作者：马晓年

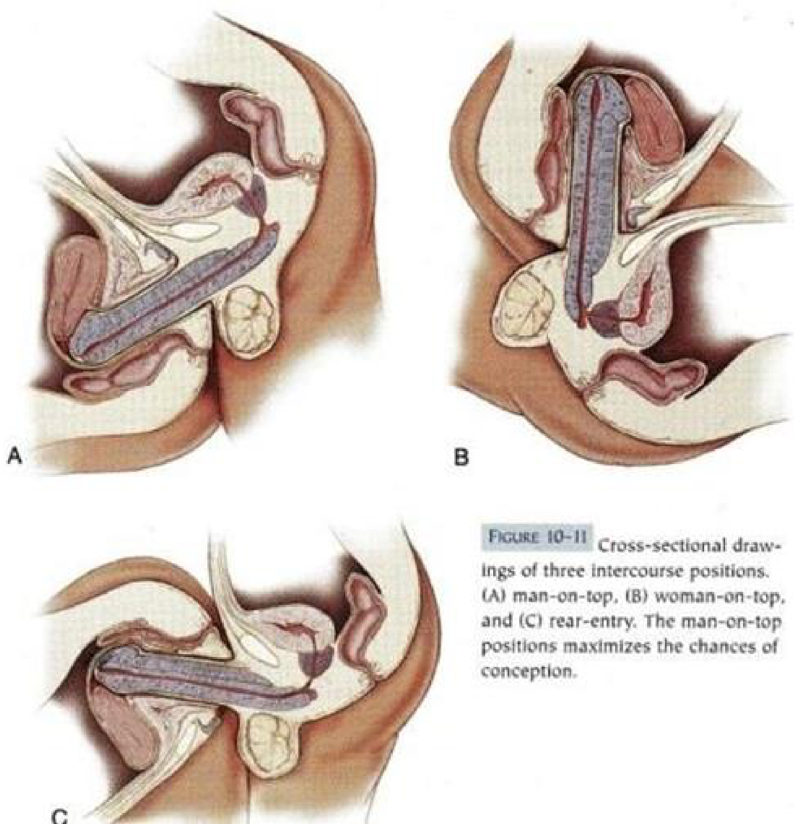


FIGURE 10-11 Cross-sectional drawings of three intercourse positions. (A) man-on-top, (B) woman-on-top, and (C) rear-entry. The man-on-top positions maximizes the chances of conception.

经常有人问到为什么在不同的性交体位时，会有不同的感觉？或者说为什么后位性交时容易疼痛或有酸胀的感觉（尤其是对方的器官比较大的情况下），那么我们从这张解剖图就可以看出为什么体位变化会带来的不同感觉了。图中A 是男上位，B 是女上位，C 是后位。在A 或B 的情况下阴茎前方都是腹腔的后侧，有相当的空间，于是性交时不会因为阴茎太大而有或多或少的不适感觉；而后位时龟头会顶到骨盆的后壁，那么出现各种不适的感觉也就可以理解了。



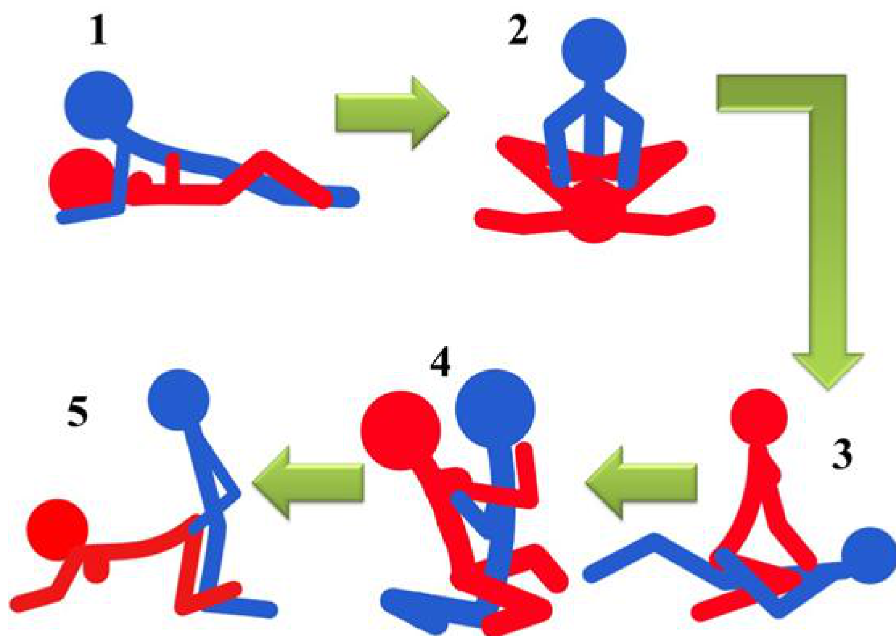
FIGURE 15-10 The plastic sex aids at left and right can stimulate various areas inside a woman's vagina. The metal device in the center is weighted and used during Kegel exercises to improve tone in the vaginal muscles.

还有人在研究性工具时想探讨阴道内的弯曲度问题，以便为性工具的设计提供一个具体数据范围，这样就可以增进刺激效果。我是这样看待这个问题的，通过上图中的左右两款性工具我们可以看出，笔直的也好或弯曲的也好，其实都可以获得异曲同工之妙，所以设计者不必太在意阴道内的弯曲角度究竟应该多大的问题，因为阴道壁是由富有相当弹性的软组织构成，所以测量其弯曲度会有很大难度，而且很难得到一个准确的数据。另外个体差异也很大，即使你设计出曲度大中小三号，顾客如何选择呢？反之不是90 度，也不是180 度，具体说是120 度好？还是150 度好？我看，两个都可以试试，一套配置两个就是了。也许会得到不同的效果呢。

上图中间那款是贝蒂·道森设计的约200 克重的金属的阴道哑铃，是供妇女锻炼PC 肌使用的。

篇43 ：性爱姿势流程（个人整理）

作者：秋天的果实2001



1. 采用男上女下体位，阳具很自然的滑入，完全滑入之后，注意不要抽插，抱紧女方，保持填满状态，男方利用臀部力量，轻轻摇动臀部，晃动屁股大约1-2 分钟左右。进行九浅一深的方式抽插，九次浅插，第十次深插，深插然后抵住，晃动臀部，约5-10 秒，动作要缓慢，抽插频率不要太快，九浅一深3 分钟。

2. 女方仰卧，面朝天，双腿分开，男方进入后，用双腿紧紧的缠住男方的腰部，男方取跪姿或坐姿进入女方身体进行抽插，此姿势经约3 分钟。

3. 女方跪骑在男方身上，男人双手扶住女人的腰，女人前后晃动。（或她蹲在他的身上，他的阴茎塞入她的身体，插入之后，女方上下运动）此动作可以让女方臀部的肌肉充分用力控制阴道的收缩，可以在性生活当中提供更多的快感，约3 分钟

4. 男方盘坐身体，男女方相对而坐，女方抱紧男方，运用自己的腰部力量进行运动或者男方的腰部前后移动，以达到对女方的刺激，约3 分钟。

5. 女方跪趴在床上，头部的位置尽可能放低，这样阴道的方向会更

好地切合阴茎的角度，增大快感，该姿势可以将性兴奋提高到一个新的境界，此姿势在冲刺时候用。

【交流向】大家来说说看自己最喜欢的体位吧- 顺便附上性别）其中每个姿势的时间可根据自己的实际情况进行调整，使双方达到充分满足。

篇44 ：几种容易高潮的姿势

作者：秋天的果实2001

第一种：常规女上



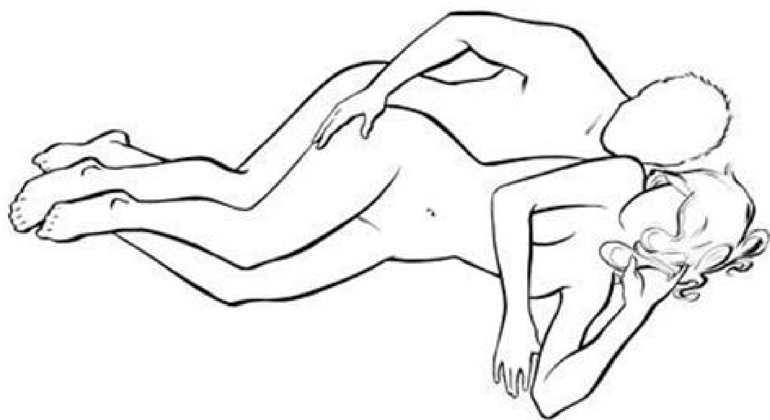
第二种：常规后入



第三种：扛肩正入



第四种：背后侧入



第五种：男坐女躺



第六种：女趴后入



第七种：床边正入



第八种：床边后入



篇45 ：一个姐们写的各种姿势到高潮的方法

作者：秋天的果实2001

做爱的姿势其实是个老调重弹的问题，自古有春宫图，而今在网络上也有许多前人总结过了。在此，我只结合自己个人的体验，讲一些常用姿势里要注意的细节，或者对一些朋友来说比较新奇的动作的要领。既然是我个人的体验，那么肯定有局限性，不一定对每个人都适用，大家可以借鉴，也欢迎来这里补充。谢谢首先，从69 说起吧，因为这是比较普遍的前戏，而很多人和自己的第一个恋人在真正开始做爱前，多半是从KJ 开始的。

我个人比较喜欢69 ，但却总坚持不了多久，因为两个人都是顾着了自己享受，就顾不上给对方刺激，实际上很难同时愉悦。所以这种姿势偶尔玩玩可以，但最终还是分开来口的，单独给对方口的时候，对方可以专心享受你给予的温柔，你也可以集中精力观察他（她）的反应、调整自己的刺激方式。等他（她）得到一定满足之后，再轮换着来，这样双方都能很好地从中体会到快乐。

在我的实际操作中，常常是上床伊始由男友给我口，等我兴奋起来甚至到了一次高潮后，他会急不可耐地进入。而给他口是在两次射精之间，一方面感激他刚才给予我的高潮，二方面为了下一次勃起调情酝酿。我想，就像男人喜欢欣赏女人的花心被自己舔得由干燥变得湿润乃至水流湍急一样，女人也十分享受那个软软的小小的金箍棒在自己嘴里一点一点变大变硬，所以我更喜欢在他射完之后（当然要清洗一下），将那个凉凉的小肉虫含进嘴里——这可比一开始就已经滚烫的大擀面杖好玩多了。

男上女下式

开始的时候，女人一般是张开双腿的，便于插入。张开双腿有两种方式，一是向两侧张开，柔韧性好的你可以张大一些，给予对方的感官刺激强烈些；柔韧性差点的，你可以用双腿环住他的腰臀。二是与自己身体呈九十度或锐角张开，也就是女方的双腿在两人之间，柔韧性好点的，可以架在对方肩膀上，柔韧性差点的可以蜷起膝盖在胸前让他压住你的小腿，这样的姿势比侧张夹得稍微紧一点，对于不会收缩阴道肌肉或者松弛一些的女人更刺激而我个人在两腿张开时是到不了高潮的，呵呵，我必须放下腿来夹紧，男方的双腿在我身体的外侧，这样我能很快到高潮，因为对阴蒂的摩擦十分有效。但这种姿势对男人的动作协调性要求比较高，JJ 也必须有一定的长度和硬度，否则很容易掉出来，或者他根本没法动。

那么男人这时候怎么动作呢？她平下来时阴道也几乎呈水平状了，那么你要具备一定的腰腹柔韧性，从臀部到胸腹间的肌肉依次波动，带着JJ 由后向前运动。动作要领类似于桑巴舞，当然你没练过那个舞一样可以，我的男友就没练过，但他掌握了技巧以后一样很熟练，这时候动作幅度并不需要很大，但可以很迅速，实际上大力和大幅度的抽插有时反

而没有这种小幅而快频的刺激来得有效，我经常在这种动作下接连三四次高潮。

还有一点要说的是，你这时近乎趴在她身上，但不要真趴着，小心压得她背过气去（一两百斤哪哥们儿！），要用双膝及双肘来支撑体重。为什么我说是肘而不是手？因为手要腾出来抚摸她的乳房（关键是乳头），女人临近高潮时乳头是一个开关，这两点被刺激后将直接连通阴道内的G 点，然后迅速奔向高潮。当然，如果你的手臂不够长，那么只能用一只手撑着，另一只尽量用肘部支撑，刺激她某一边的乳头，也可以达到同样的效果，只是可能需要坚持时间久一点。需要补充一点，女性双腿夹紧的时候，很多男人是不太受得了的，因为刺激太强烈，阴道随之也夹得十分紧，再稍稍一动，甚至他不动，而仅仅是女性稍稍一收缩，他就射了。所以这种姿势适合做爱经验比较丰富的男人，他懂得怎么控制射精，懂得适当分散自己的注意力，而且懂得如何控制自己的腰腹肌肉达到有效的运动效果。

女上位

很多人喜欢这种姿势，但很少有配合得好的。我说的配合，意思是不光女人在上面要动，男人在下面一样要有所动作；而且女人在上面究竟如何动才能既让自己爽了，又对男人给予足够的刺激呢？

女上的时候分蹲骑、坐（跪）骑和趴着三种——也有结合蹲跪方式，演变成单膝跪着、另一只腿曲起来蹲着的。蹲骑主要是上下运动，对男性刺激更强烈些，我个人这种姿势也是到不了高潮的，因为阴蒂接触不到对方。那么我一般采用后两种。

跪骑压紧了双方的耻骨，女人运用腰部力量前后左右乃至于旋转都行。这时男方双手可以一起抚摸女性的双乳，也可以一手抚摸乳房，另一手握住她的腰部，给自己在下面动作找一个支点。男人这时千万不要认为你就在观看表演呢，一旦有这种心理，那么你的JJ 一定会变软，给不了她足够的刺激，她在上面怎么动都没戏了；所以你一定要集中精力，让JJ 坚挺地迎合她的动作，帮她一起高潮。跪骑还有一种变化，女性稍微抬起PP ，上身前倾，双手扶住床头，这样可以与他接吻。同时，这样给男人在下面配合动作留下了一定空间，男性可以屈膝挺腰，用力顶对方，这种动作配合恰当，常常可以同步高潮。

最后一个趴着的姿势可能很少有人尝试过，至少我没见过多少人在贴里描述。就是女方像男上位那样趴在对方身上，也是用双膝和双手支撑体重，而腰部像男人一样运动形成抽插。到后来快高潮时，我也喜欢夹紧双腿的，然后以他的JJ 为支点快速而小幅度地抖动臀部，形成JJ 对G 点及阴蒂的同时刺激，很轻松能到高潮。顺便讲一个趣事，那是让我发现收缩阴道的方法的一个契机。那是跟初恋刚开始做不久，也是女上位的时候，本来我背对着他骑着，动了一会儿后想面对他，但又不愿意抽出来，于是我就努力夹住他的JJ ，倒腾着双腿磨动转身。结果刚转到一半，他扑哧一下笑了，满脸通红地告诉我，他射了。哈，这是我在上位第一次让他射，因为他说夹着转动实在太刺激了。那一次让我学会了两

个技巧：第一是主动收缩肌肉去夹他的JJ ；第二是明白了JJ 对于转动的刺激十分敏感，那么KJ 的时候，你就可以用嘴裹住它转动脑袋，让JJ 在你的唇舌之间旋转，那样他会相当受用。

后入式

后入是一种最原始也最方便的姿势，可以站着、可以跪着，也可以侧卧着来。前面有人说了，这种姿势男方可以腾出双手去照顾女方的乳房和阴蒂，确实，她站起身回过头来，还可以跟你接吻。如果是在床下后入，甚至可以面对镜子做，看着里面的你们，也许不比看A 片差。但是很多男人在后入时很懒，不是上面顾不上抚摸乳头，就是下面忘记了抚摸阴蒂，常常只用双手握住对方的髋骨，一个劲傻插——可能后入的那种原始味道，让男人沉浸其中，顾不上女人的感受了吧。这样其实很多女人是无法到高潮的。

当我男友抽插一阵之后，他发现对我的刺激不够，多半会顺势压着我趴下，两个人重叠趴在床上，当然他的重心肯定还是需要用双膝和肘部在我身体两侧支撑的。然后我略微抬起一侧的髋骨，他把一只手伸到我前面抚弄阴蒂，另一只手通过我的脖颈伸向一侧乳头，然后他一边抽插一边在我耳边说情话。我夹紧双腿绷直身体，就能高潮了。

开头说了，我无意在这里把每一个姿势详细解说一遍，只是就个人觉得一些常用姿势里需要注意的细节，还有对于某些朋友来说比较新鲜的姿势的动作要领，做一个简单阐述。所以，除了前面讲到的基本姿势以外，还有女侧卧、男方跪在她上下两腿之间，还有女方卧在床沿、男方站立或匍匐在她身上，还有“莲花式”（男女对坐，名称源自密宗修炼的招式）等等等等，我就不一一赘述了，大家可以自己摸索双方适应的动作要领。

下面我会讲到几个不太常用的姿势，个人有些感触，在这里提供给想要尝试的朋友借鉴，比如对面站立、男方抱着女方站起来做等。在谈这个之前，我要对女性寻求高潮的心理素质做一点建议。

作为女人，首先你要明白享受性快感和高潮是理所当然的事儿，不要害羞，不要有什么顾忌，这样你才能完完全全地放开并投入；其次，你要有自信，只要愿意，每一个女人都可以享受到高潮。“毅力”，常常是女人到达高潮的一个至关重要的因素，很多时候你坚持住了，就可以迎来爆发的刹那，而你在最后关口放弃了努力，就很可能与高潮失之交臂。

当然，这“毅力”其实是双方都要具备的，男人在关键时刻也需要和她一起坚持。具体地说，就是当平台期到来，女性对目前的刺激方式十分受用并渴望加强的时候，双方就要全神贯注，把这刺激持续下去，甚至男方要给予更多的兼顾（比如我前面提到的乳头），这时也许你会腰酸腿软，也许你会手腕发麻，也许你会大汗淋漓，也许你感觉头晕目眩，但请再坚持几秒，再挺一挺，极致的美妙就来了。很多人可能就是差那么一口气，错过了高潮，令双方都很郁闷，因为这一次错过，再要将能量累积到那个水平也许需要更长的时间和更多的努力，甚至这一回做爱

你就根本无法再找到感觉了。

说到这里，我又要重复那一句话，做爱是个体力活儿，平时一定要注意锻炼，比如肌肉的强健和耐力，比如肺活量（女性屏气就需要相当的肺活量，也许有些女人不用屏气，但我个人喜欢通过这种方式来积聚能量，而且十分有效）。

有朋友回帖评论说我对高潮很执着，呵呵，刚才看到方程式姐姐的贴，有一些不同的观点想表达。

很多女人觉得不必强求高潮，只要感情好，有快感就够了，这样也让男人觉得无所谓，反正传闻女人的高潮很困难，大家都不费那个劲了。我个人原本也觉得不是每次都一定要求到高潮的，但对方总是不让我到就不罢休，也许我遇到的男人比较体贴吧，这就养成了我每次做爱必到高潮的习惯。但前后的对比让我对这个问题有了新的认识，记得我在跟初恋开始做的阶段，常常是不能到的，但每次做完肚子就疼，因为女人兴奋起来盆腔会充血，得不到彻底释放，它就会胀得痛，跟痛经似的，我严重时甚至会持续到第二天才好。而后来每每能够高潮了，这个症状就消失了；况且，科学研究证明，高潮能够使得女性身体增强免疫力，并对心理和情绪起到很好的调节作用，从未体验过高潮的女人，不但心情容易抑郁，而且不可能多么渴望性爱，甚至多半会性冷淡，所以夫妻感情里面，女性的高潮也能发挥很大作用，我的结论是：高潮，是令女人爱上做爱的关键因素。

因此，我认为，女性寻求高潮并不是对男人苛刻，而是从自身保养出发，更从两个人的感情维系出发，两全齐美的事儿何乐而不为呢？还是每次做爱争取至少到一回吧。呵呵，高潮并不是那么难，反正对自己的身体了解充分，加上跟男方沟通到位，就不至于总找不到窍门了。——爱她，就给她高潮吧；珍惜自己，就给自己高潮吧！

对面站立式

男女面对面站立着做，可能对于相当一部分人来说是很困难的姿势，但我觉得一旦掌握了技巧，也是非常受用的。这个姿势我记得在一个朋友的帖子里探讨过，当时我写过具体的要领，这里就再总结一下。对面站立着做，我是从野战里学会的，后来引申到室内做同样爽，甚至在床上也可以用到。一般来说，这种姿势两个人身高差距不大要容易一些，但就算差距大一点，也可以通过垫高女方脚底来弥补，比如站在台阶上、大抱枕上等等，关键是要站得稳当，以免影响后面的动作甚至出现意外。基本姿势是：男方的两腿分开在女方的身体两侧，与她站在同一水平线上，双膝微微弯曲下蹲，男女双方都要向前送胯，以便阴部结合。由于上体后倾，为了保持身体平衡，女方双手抓紧男方的肩膀，或者一手抓他肩膀一手扶墙；而男方则双手抱住女人的髋部，或者腾出一手抚摸她乳房。

进入的时候，女方双腿微微张开一点，男方注意由下向斜上方用力，膝盖要有弹性地屈伸；等到完全进入后，女方就可以夹紧双腿了，这样既防止JJ 在运动中滑出，又能增强对阴蒂的刺激。这时男女双方都可以

主导运动，我兴奋起来后更喜欢自己主导，他挺住胯部，专心抚摸或亲吻我乳头就可以了。由于夹得很紧，所以我可以快速地前后送胯形成抽插，比起在床上平躺着的男上女下姿势来，这样我的活动空间更大更随意，而且不必为对抗他的限制花费过多的体力，所以，这种姿势我几乎次次都很快高潮。

男抱女站起来做

我个子不高，体重长期保持在96 左右，而男友多半比较健壮（其实不是看上去壮，都是瘦瘦高高的，但身体素质不错，多半喜欢运动），所以这样的姿势对于我来说经常可以采用。对于女方偏胖或者个子较大，而男方力气较小、身体比较虚的，就可能没法做了。个人觉得女方跟男方个头差距在十五厘米以上，体重差距在二十五斤以上，应该是可以做到的。

在某个回帖里我也曾经谈过这个姿势的要领，这里统一来写一下。这个姿势常常是由“莲花式”变化而来，也就是女方本来是坐在男人怀里，他可能是坐在床上，也可能是坐在沙发上，进入之后兴致一来，就把她抱着站起来了。

起身之后，男方双手抱住女方的臀部，挺起胯部，上身向后倾斜形成一个反弓型，这样靠髋骨及腿部力量支撑女方体重；而女方则用大腿夹紧他的髋部，双腿缠绕他的腰，双手勾住他的脖子或抓住他肩膀，这时你需要注意保持自己身体一定的僵硬度——大家都知道烂醉如泥的人是最重的，哪怕五六个壮汉都不见得抬得动，因为他的身体完全没有任何支点——你将脊背挺直、双腿夹紧，整个身体的重心也就随之落在了他的髋骨上，与他的支撑形成一个对应，这样一来，你们就不必再为寻找支点浪费精神和体力了，而且两个人运动起来很方便。

实际上，女方的重心除了落在男人两侧的髋骨上，还有一点，就是男人的JJ 上，这是这个姿势之所以有效的关键。重力让女人的耻骨自然而然地紧紧压在男人的JJ 根部，这样她的阴蒂就受到了极大的挤压和摩擦，比起平躺或者坐姿来，这种挤压是无须双方刻意去用力的，所以显得轻松些。而你们只需要保持相对运动就行了，像上面说的对面站立姿势一样，可以由男人抓住女方的臀部或大腿前后抽送或者转圈；也可以由女方主导，自己以双手和双腿为支撑，前后左右摇摆运动。

当然，由于这个姿势比较浪费体力，不像对面站立那样轻松，所以在女方主导运动时，和女上位一样，她快要到达高潮时需要男方帮一把，最后的冲刺多半需要男方来完成的。因此，双方要根据当时各自的体力情况合理分配，女方体力好一些，她可以多主导动作，甚至可以自己到达高潮，男方主要负责支撑重量，顺便欣赏那份狂野；而假如女方体力不够，则男方要负责主要动作，直到双方高潮；

如果两人体力都不足以到达高潮，那么可以分工协作，在开始阶段由女方主导运动，到快高潮的时候换成男方来接替。再退一步，有些人可能支撑不到高潮，那么也可以站着做一会儿，然后坐下来，或者上床躺倒，换成女上位。谈谈“心理G 点”做爱虽然是个生理活动，但窃以为高

潮的到来与心理状态也是分不开的，我将它称为“心理G 点”。不论男女，在性爱过程中如果能够适当地调节好情绪，并佐以一定的性心理暗示，身体就会变得异常敏感，兴奋度得到迅速提升，随后高潮就能轻松到达了。所以，我认为对于一些射精或高潮困难、彼此因熟悉而略显麻木的男女，寻求“心理G 点”的刺激不失为一种有效的解决办法。

那么所谓的“心理G 点”究竟如何找呢？这个就因人、因时而异了，夫妻双方必须经过坦诚的沟通去了解彼此，并帮助对方寻找。其中，“因人而异”也许好理解，各人性格不一、经历不同，那么能够激起他（她）性幻想的导火索也不一样。为什么说“因时而异”呢？因为一方面“心理G 点”是一个动态游走的东东，并非像生理G 点那么固定，所以每个人的“心理G 点”并不是一成不变的，他（她）以前对制服诱惑感兴趣，但过一段时间可能就觉得乏味了，换成偷情甚至虐恋幻想更能挑起性致。另外，大家都知道每个人的性表现与情绪是非常相关的，所以你要把握好对方做爱之前的心境，尤其是他（她）对什么问题比较担心或生气，假如在极度兴奋的时候你可以凑近他（她）耳边针对此事说出点甜言蜜语，让他（她）释怀乃至深深感动，相信他（她）的高潮便随之而至。这是我个人亲身经历过的，当时感觉非常强烈，所以推荐给各位，我觉得这种即兴的捕捉比刻意寻求的“心理G 点”刺激模式更为自然、有效，不会让彼此觉得生硬或者困难。

所以，总而言之，所谓的“心理G 点”关键还是在于感情，感情融洽、沟通充分的夫妻，更容易随时找到对方的“心理G 点”，从而总能在性爱中找到新的惊喜和默契，同时反过来更加深彼此的感情。

篇46 ：完美性爱需要三种体位

作者：湿在人为

好久没发帖了，刚好看到寻找技术帝的活动，作为一个研究过性学、做过安全套、理论实践都丰富的技术帝怎能不参加呢？

有次事后顿悟：完美性爱要三种不同作用的体位：插入体位、高潮体位和射击体位，三种体位可以是一个体位，也可以是多个体位。乍看此话有点拗口，且听慢慢分解。

根据性爱过程侧重点不同，我把性爱划分为三阶段：初入阶段，高潮阶段，射击阶段。初入阶段：顾名思义，准备进入女体内，到进入后不久，性爱的初级阶段。高潮阶段：进入体内一段时间，临高潮的阶段，也可以理解为射击前阶段。射击阶段：临精射至射完拔出的阶段。每个阶段侧重点不同，所以对体位需求也不同！

初入体位：性爱刚开始，选择体位侧重点在于，一能顺利插入，能及时拔出；二能控制好力度；三，不宜过于刺激。刚开始，很多人入洞尚且还要摸索半天，所以一定要找个方便入洞的体位，否则老在外面徘徊而不得入，会很尴尬。其次刚插入时很容易兴奋，尤其有早射倾向的男性，需要及时拔出来。再者男女生理心理上都需要适应。刚进入时适合浅插，不宜过多深插，让JJ 道阴都彼此适用。而且有的女性比较容易紧张，需要控制力度，否则一开始就很猛烈，除了女性不舒服，男性也容易早射。所以要选择能利于插入和能控制好力度的体位，例如最传统的传教士体位。

相比男性，女性的情感需求往往也更加强烈，刚进入女性体内，双方最好还需要一定情感交流，有人喜欢接吻，有人喜欢深情聆视，传教士这种面对面的体位，能较好的表达和交流情感。同时可以控制好力度，也没有后入式那么刺激，从而延长性爱时间。

高潮体位：等双方彼此都适应后，性爱进行到一定程度，自然而然会追求更加强烈的刺激，动作频率也会加快加深。此时为了更强烈的体验，可以选择那些更有力度，动作幅度更广，刺激程度更深，更容易获得高潮的体位。通俗的说哪种体位更爽就哪种，例如后入、侧入等，当然有人觉得传教士体位就够了。

因为男性比女性更容易高潮，男性高潮较易控制。如果女性达到高潮，然后男性加速度可以达到理想中的同时高潮。但如果男性先高潮，而女性未达到高潮，往往肢体动作幅度过大可能会造成男性不适，所以最好还是女性高潮优先。

射击体位：当进行到一定程度，不可避免会射，男性往往有十秒多的高潮期，伴有全身抽搐，很描述都是一种巅峰体验。此时体位也不宜过于刺激，一般男性射精时都喜欢舒舒服服的，射后JJ 会迅速疲软，进入不应期，此时触碰头龟会有较强不适感。如果男性精射时，女性动作幅度较大，头龟往往会感觉非常难受。而且一般射后，男性往往都会有瘫

软感，情感上男女之间往往也喜欢在此时拥抱，接吻，满足彼此的感情需求。

此时的体位选择和初入体位很接近，能顺利插入，能控制好力度，方便事后拔出，不宜过于刺激。最好选择一个能静静享受“欲仙欲死”的极致快感。

个人感受，初入和精射体位通常采用传教士，中间为了追求更好的刺激和满足，会尝试女上、后入、躺着后入，侧入等体位。

多多尝试，找到你的初入、高潮和精射体位。

篇47 ：【蒂姐科普】为什么“女上男下”更易实现高潮？

作者：蜜秘密sexy

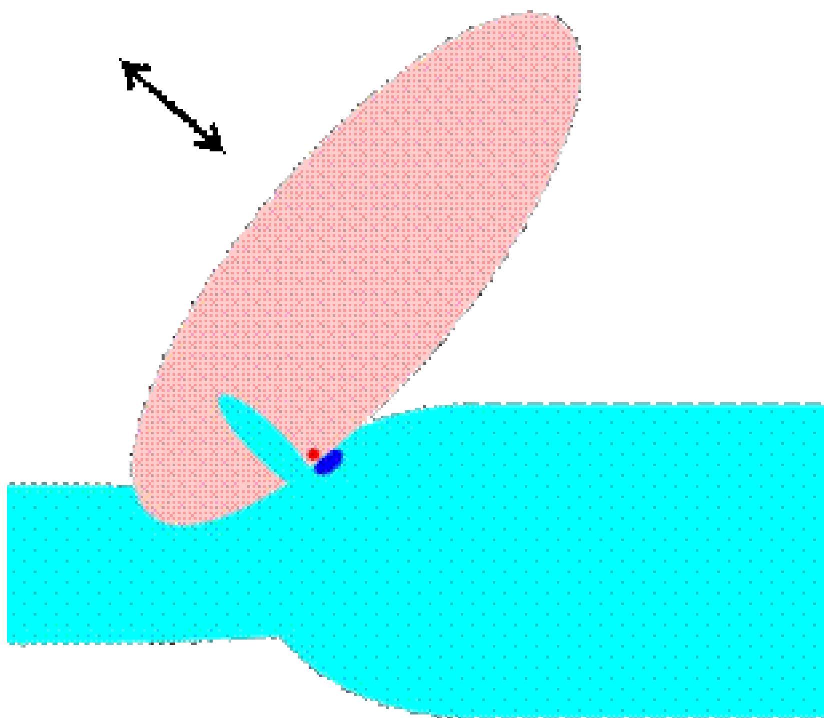
小伙伴们好，蒂姐曾经建议大家，可以尝试女上男下的体位式来寻找高潮，就有几位妹纸私信问蒂姐，这是为什么。那么今天，蒂姐变身“学术蒂”，给姐妹们解释一下原理（话说虽然蒂姐没有博士学位，但好歹也是加拿大非野鸡大学的硕士，哈哈）。

其实“女上”体位在两人的爱爱中是一个很好的选择，简单来说，就是它可以使妹纸更容易控制摩擦动作的幅度和节奏。同时，女上的体位对伴侣丁丁的物理刺激相对来说没有那么强，这就意味着汉纸可以持续更长的时间。

然而，“女上”绝不仅仅就是“妹纸在上汉纸在下”，这是一种片面理解。有些妹纸就单纯的骑在伴侣身上，模仿汉纸在上时的活塞运动动作，但这样是不够的，要有专属女性的动作方式。

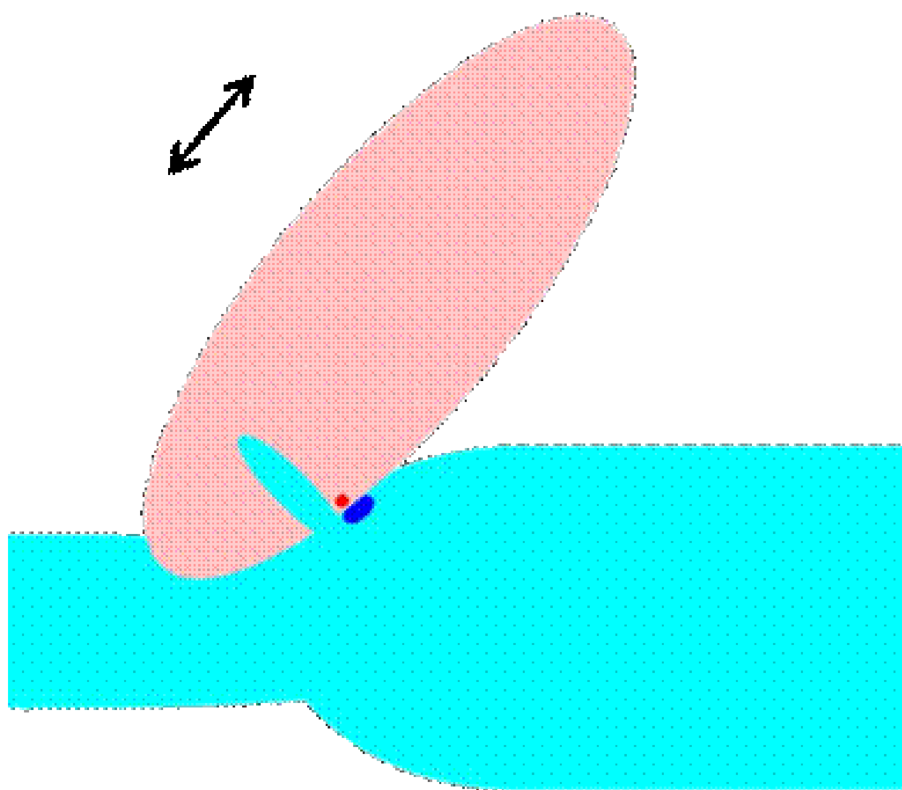
为了更好的解释其中的原理，蒂姐还特意设计了动画配图，浅蓝色部分是汉纸，深蓝色的点是他的耻骨；粉红色部分是妹纸，红色的点是她的阴蒂。

活塞式



在上面这个动画中，妹纸是在模仿男上时的活塞动作，此种情形下，丁丁头能得到良好且足够的刺激，但对阴蒂的刺激却是很弱且断续的，这就意味着汉纸在这个体位时仍然获得了比妹纸多的刺激，这不符合我们对这个体位的期待，对吧。

绕圈式



在第二个动画中，可以看出妹纸是顺着汉纸的身体在绕圈圈，而不是相对汉纸的身体做垂直的抽插动作。此法之下，妹纸沿着男性的丁丁和耻骨来移动，可以使阴蒂得到良好且持续的刺激。但丁丁得到的刺激却是有限的，因为这种阴道和阴茎的动作不能产生像垂直插入抽出那样的刺激。

所以，最优解决方案来了--- 两种动作交互进行。而一般妹纸经过不断练习后，就可以自如地控制对自己和伴侣爽点的刺激程度。比如妹纸愿意施加多大的压力在摩擦上，摩擦动作的速度，以及刺激量和刺激的对象；又比如，妹纸想增加对汉纸的刺激，则可以多做垂直方向的抽插

运动，反之，则可以沿着丁丁和耻骨的方向转圈圈，以增加对阴蒂的刺激。

此外，汉纸可以抚摸妹纸的背部和臀部，或者顺着她移动的方向做助力的推动，以增加两人的碰撞力度。汉纸也可以轻触妹纸的胸部和小腹，使妹纸感到被喜欢被爱抚的感觉，这样都会增加妹纸获得的快感。

如果在刺激中，妹纸首先达到高潮，而汉纸的高潮还没来（双方同时高潮的概率真的是颇！小！不要再纠结了～C ’est la vie ～），妹纸可以切换到活塞模式，如第一个动画。所以呢，“女上”的体位可以在爱爱中进行切换，能够大大加强双方的愉悦感受。

好啦，就到这里吧，经过蒂姐的解释，希望姐妹们能够对“女上”的体位引起足够的重视，一定要好好练习啊。活儿好, 活好～

篇48 ：口活经验分享（多图）

作者：割鸡割鸡

楼主经常通宵班无聊，以前注册过知性只是潜水学习实践，现在感觉学成归来，跟大家分享一些自己的实践经验和一些细节技巧巴拉巴拉的-个人观点不一定对，大家随意看看参考一下！

不要吐槽图片.... 百度找的全是人体解剖图看着太瘆人了！无奈翻墙上谷歌和Bing 搜索找了点图凑合看看。红圈部分是平时我自己感觉比较敏感的部位，因人而异可以做参考。

准备工作：刷牙、洗澡、剪指甲并磨掉带刺的部分、准备好套套。然后切入主题-

前戏篇

我比较喜欢在前戏慢慢玩，所以这部分写的会比较多。因为我感觉前戏把对方弄的迫切想要那种样子很有成就感！哈哈哈流程可参考下图

正面



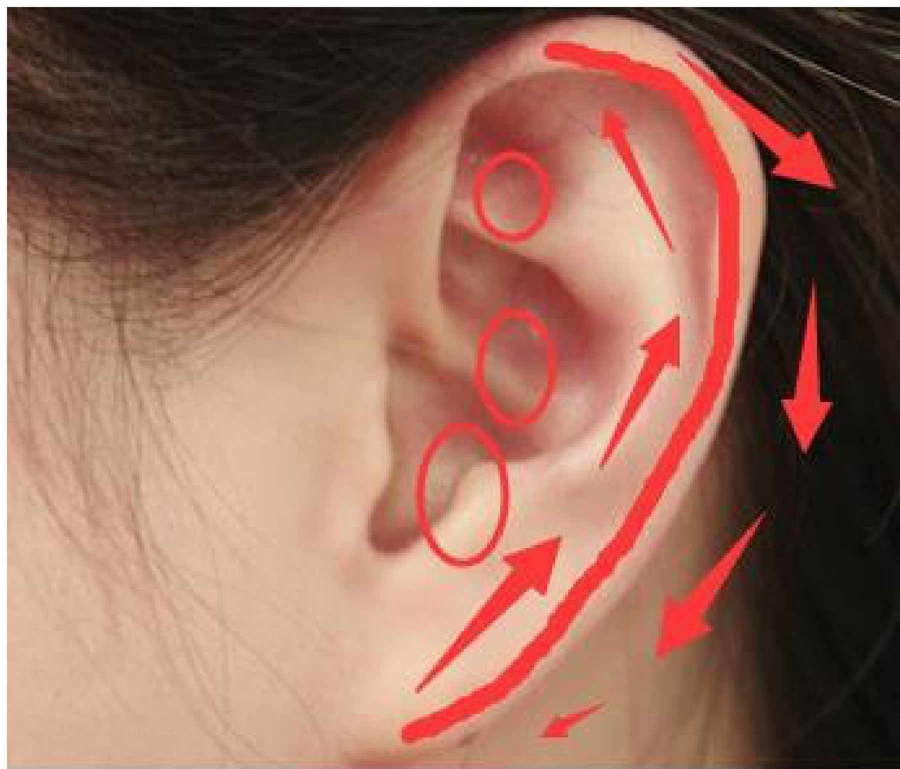
背面，腰部红圈三块区域可以重点刺激。

进了房间可以试试搂住妹子的腰，同时试着用胯部顶撞一下妹子的屁股。据妹子所说这样感觉很不错- 然后靠近她的耳朵深呼吸，气流最好能让妹子的耳朵感受到，然后湿吻什么的调节下气氛为之后的准备。

接下来分为快慢两种，可以根据自己喜好来试试：

1. 可以尝试突然的放倒从后面进去，粗暴一些直接进去一次顶到底。然后暂停一会给对方身体适应，一般“妹汁”很快就有了，快速的搞定第一次，反正第一发比较快，注意刚进去太干涩，太着急可能会让对方受伤，不过感觉非常刺激。（第一次发帖不知道规矩，不敢描写的太详细。）

2. 慢慢放倒妹子在床上湿吻，手别停继续抚摸。舌尖移到耳根，蜻蜓点水那样舌尖点耳根，从上点下来然后用舌苔贴着耳根刮上去。



舌尖沿着红线走来回，红圈标注的地方可以尝试把舌头伸过去舔一下。

如果手在游走时感觉妹子肌肉绷住了，就在耳边说点情话缓解妹子紧张感。待妹子稍微放松后，突然将舌尖伸进耳朵（图中红圈标注的位置，不是叫你插进耳道里面-- ），可以动一下舌头、轻轻吹一点气，妹子的感觉大概就是全身酥麻麻或者很痒，这时候别停！继续往下走，到脖子这个部位。

按照刚才的方法从左往右用舌苔摩擦，耳根下面的颈动脉位置和喉结那个位置重点刺激。



脖子可以从左往右，舔冰淇淋的那种方法可以用在这里。



此处用舌尖，重点刺激，按箭头方向。可以尝试用舌尖或者整个舌头覆盖从下往上刺激，观察对方对于那种比较有感觉

注意事项：

以上这些动作一定要轻！轻！轻！一点点轻轻的点或舔在黑暗或者闭眼的情况下，注意力高度集中体验会非常好- ！

下一步来到了胸部，因人而异如果妹子锁骨敏感也可以这样刺激。到了胸部之后需要两种方法交替来刺激，一种是刚才的蜻蜓点水，另一种是嘴唇牙齿抿住舌尖露出一点点，点水的同时嘴唇一起配合像接吻那样轻轻吸允。至于力度，可以参考喝珍珠奶茶时，吸珍珠的那种力度即可，太大力会有疼痛感。

大概如图：



大概嘴型是这样，找不到男生的所以用女生的代替，嘴微张，舌头在内搅动。



大概就是这样了，嘴唇含住要刺激的部位，舌头在嘴唇的范围内搅动，不用伸出来。

PS ：熟练掌握单手解Bra 技能很重要哈- 搞半天解不开，无奈妹子爬起来自己解很容易出戏唉... 胸部完了之后我习惯顺着肋骨把妹子翻过

身，让她趴着从颈椎那里继续中场。

有条件准备一杯热水含嘴里提高下温度，顺着脊椎那条沟一路舌头打转滑下来。到了脊椎最下面，重点刺激脊椎尾部（也就是屁股沟最上面那里和腰窝那一块地方，那里男女都是敏感区）重点刺激脊椎尾骨，同时兼顾两边。



背部敏感区我觉得只有靠近屁股的那三个红色区域很带感，其他地方可以尝试爱抚或者给女生按摩放松下肌肉。



中间小圈那个位置口的时候就是那种心痒痒的感觉，推荐大家试试-

有条件可以尝试把果冻放进冰箱急冻层冻成硬硬的，含在嘴里露出一点点果冻相同的方法刺激效果更嗨;-）！

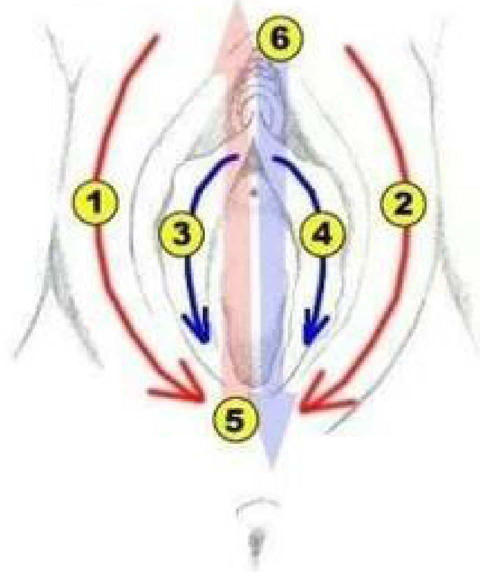
尾巴骨刺激完接着就到了阴部了，分享几张国外找的教程图！大家看图自己即兴发挥即可。

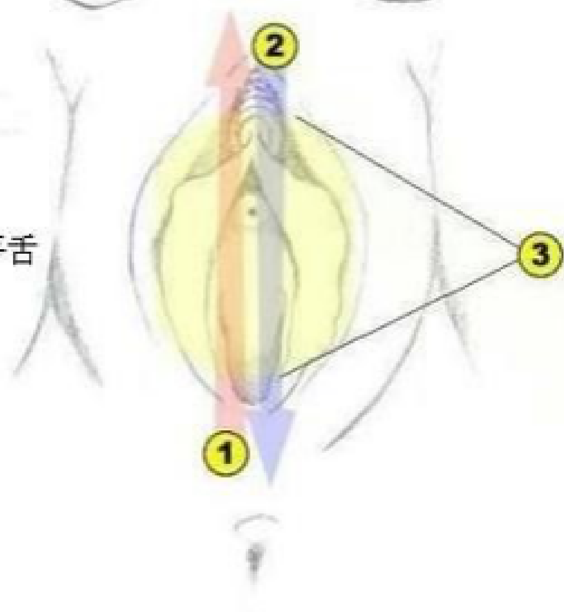
图片上面的文字原来是英文的，我谷歌翻译成中文了。具体出处不详-

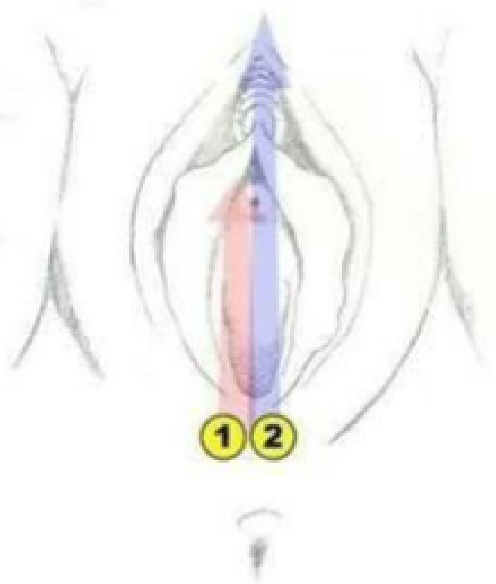
上嘴唇在她的阴蒂

舌头应该能够搁置
在阴道入口




第一次接触
1 – 4
亲吻
5 – 6
先舔
1
2
3
4
5
6


舔，以及周期
1 长舔
2 (5s)
3 不过，平舌
(5s)
2
3
1



半舔和全舔
1 半舔
(x5)
2 全舔
(x1)
1
2

篇49 ：战略和床戏——耐心的好色绅士

作者：万兜鍪

我在知性混迹的时间还不长，之前一直在豆瓣玩，从一开始一个脑子里就想着约泡（但是根本不会成功) 的屌丝，到后来有了女朋友, 为了让她有愉快的（冲上云霄）的性爱体检，我开始钻研各种技术贴，取其精华，去其糟粕，融会贯通，自成一家。当然我非常欢迎大家跟我交流补充指正。我这篇文章啊，前半部分呢，大家配合听着小岳岳的《五环之歌》食用更为酸爽。后半部分呢（我还没写到！），配合gala 的《追梦赤子心》更为适合。到时候你们就懂啦。

在开场前，我首先明确一点普通存在于很多初出茅庐的男同胞心中的错误挂念：每次活塞运动时间的长短、每次开房能发生几次性行为——其实都不是那么重要！不要觉得每次抽插时间越长越好，不要觉得每天晚上非要“一夜七次郎”才好。一切的一切，都要适度！！！再明确存在姑娘们心中的一个错误观念：大小也不是最重要的。一切的一切，还是要适度！！！

总结来说：无论你小兄弟的大小，每次持续时间，一晚上能几次，这一切都要适度！适度！适度！——什么，你无法理解？我举两个简单的例子：一个洞深1 米，你有一根1.5 米的棒要放进去，那么，当洞被放满，还有0.5 米在外面的时候，你继续用力会是什么结果？断啦--- 换成半径你也可以试想一下。虽然被塞满可能有满足感，但你在后续摩擦过程中会痛不欲生……。还有个例子更简单，请你伸出双手，掌心对掌心涂上润滑液，开始摩擦，两个小时。你看皮破不破。

所以在摒弃以上思想误区之后，我来告诉你战略核床戏的宗旨：合理利用一切身边物质资源，解放思想，发展生产力，呸，不对，是在合适的时间段内，通过合适的手段让女性高潮。高效而高质。

我先从时间顺序来讲述，请问诸位看官老爷，第一步是什么呢？脱衣？抚摸？不不不。第一步应该是直接或者间接地表示想发生性行为。也就是说，如何优雅地告诉对方，你想要了。这里我建议各位通过间接方式更好，更为优雅，更为情趣。直接说的话，充斥着一股老夫老妻的例行公事的味道——个人觉得。

你们可以设定一个暗号。举个例子——我要喝AD 钙奶。一般情况下好像平平无奇，还不如说直接说。但是，请想象一下这么个场景。一群朋友聚会，大家觥筹交错，这时候，你的另一半突然对你说只有你懂的“我要喝AD 钙奶”。当着这么多人的面刺激又不失颜面地说出来。会很刺激的吧。会有一脸坏笑浮现的吧。会吃到一半心猿意马，面红耳赤，开始流水的吧？不是所有乳白色的液体都叫特仑苏，也可能是AD 钙奶，也可能是JY 。

如果是两个人单独相处，那么可以通过“毛手毛脚”来暗示对方。比如

本来只是约好看电影的，但是你临时起意，准备大干一场。你可以在看电影的时候，挑选隐蔽的座位，看着看着，你的手就“不受控制”地滑向了她的衣服内侧，“不受控制”的单手解Bra ，“不受控制“的刺激她的小樱桃。妹子如果配合可以更大胆，裙底肯定是不能放过！——啊，不对，我的手是不受控制的！这样的结果，可能看到一半妹子就受不了，拉着你去外面，或者你拉着她，无所谓啦，直奔床上好啦-

第一个侧重精神，性幻想；第二个侧重环境，看状态。物质与思维，你更适合哪一款呢？或者交互使用，避免单调-

一句话总结：提出交配的议案，要意料之外，也要情理之中。

---------- 我这惊天动地的文笔跟写作风格，会不会被人打死？------------

然后要面对的就是嘿咻的地点的选择。我会浅析几个不同场景的优缺点。

1. 快捷酒店。

顾名思义，快捷方便，经济划算。7 天，如家，汉庭，布丁等等种类也是很多。是收入不高的学生党的首选。快捷酒店虽然便宜，但是基本硬件设施还是配备完全——床，桌椅，浴室，落地镜，电视。

1. 床。作为最最最最最最基础基本基层的道具，我想这里就不用我多做累赘啦。相信各位的花样比我多得多。我在这里就说一下其他几样容易被忽略的。

2. 浴室。因为由于装修格局问题，快捷酒店的浴室都不会太大，尤其是团购的房型可能厕所只能走进去一个人。所以两个人想痛痛快快的水中嘿咻或者鸳鸯浴的话，有点束手束脚的感觉。推荐给那些喜欢在一个狭小空间，紧紧贴在一起的情侣们。

3. 桌椅。非要在床上做吗？非要按部就班固定思维吗？非要抑制自己一进门就想干翻她的雄心壮志吗？把她抱到桌子上不能做吗？让她跪在椅子上手靠椅背后入不能做吗？把她的衣服扒开一半穿着一半，裙子撩起一半穿着一半，丝袜褪去一半耷拉着一半，这一半一半的诱惑，威力堪比制服。缺点是你必须先擦擦干净，还有做得久了，硌得慌。

4. 落地镜。喜欢后入的同学，下次要么试试不要在床上后入？如果你也不喜欢桌椅的硌人，那么，试着在落地镜前面站立后入吧。就让她睁着眼，看着自己的样子。可能不可能，等你来完成！

5. 电视。现在的快捷酒店的电视机，多数是可以连接USB 的。那么，如果你刚巧带个U 盘，那个U 盘刚巧装了小电影，小电影刚巧又是跟你们情景相似的情节。什么？还觉得没啥？可能你妹子本来就是一个阅片无数的惯犯，那么，如果刚巧你的小电影的主角儿刚巧是你们上次嘿咻你偷偷拍下来的你们两个呢？人生，就是这么充满巧合！巧合！巧合！事后一定要申明巧合！！！

还有一个隐性福利。快捷酒店的布局紧促，入住率也高。也就是说，

别人开房你也开房，很可能隔壁就是一对你认识的或者不认识的情侣，正在酣战。叫声幽幽传来。我们怎么可以示弱！一定要跟他们比一比！比一比！

2. 主题酒店。

也或者叫情趣酒店。情趣酒店的普及率没有快捷酒店那么高，但是消费比快捷酒店高出不少。对于学生党来说可能需要斟酌一二，但请富二代无视我。但是评价好的主题酒店难得去一次，还是一个不错的选择。原因有以下几点：

1. 情趣主题酒店带来的感官刺激，从选房订房就开始了。你们可以在一个自习室的角落里，偷偷地用手机开始选房。有些房间的装修绝对够让未经人事的妹子面红耳赤，紧张地不能呼吸。

2. 情趣酒店的硬件设施是快捷酒店的升级跟补充。房型跟床更大，随你们怎么入，随你们从哪里做到哪里，又从哪里做到哪里，反正争取让汗水爱液洒满全场就对了；桌椅升级成了沙发，不但避免了硌人的尴尬，也会让人脑补很多A V 场景；浴缸就不要说了，甘畅淋漓地去享受一次鸳鸯浴跟水中爱爱吧，作为事后放松泡澡也是不错的选择。有些主题房，天花板就是一块镜子。躺在床上，妹子看着汉子的肉体，看着自己的肉体，看着自己肉体被汉子的肉体（哔哔哔），看着汉子肉体被自己的肉体（哔哔哔、哔哔哔、哔哔哔！）。这种娇羞羞耻感，比任何春药都能刺激汉子的神经。

但主题酒店最最关键的致胜因素并不是在于硬件，而是一个场景，给了两人无尽的幻想，分分钟刺激着两个人的性幻想。换一个场景，会改变一个身份，会改变一种语言，会成就一次高潮。身临其境更容易让妹子在汉子引导下，释放出内心的另一个自己，或放荡或风骚，或女仆或女王。精神上的刺激，不是肉体的欢愉可以比拟的。但精神的刺激又会反馈到肉体。相辅相成，互为表里！

3. 非常规类：

车，ye 外小树林，公共场所的厕所。作为刚毕业的大学生，表示这类非常规的还没来得及尝试，我的青春就没了。但是我想告诉大家的是，这一类的刺激完全来源于一个心理矛盾。首先，这类场景，充当其冲的特点便是，存在被人发现撞见的几率！但是，你们选择的又是一个开放大环境中相对封闭的小环境，这又降低了你们被发现的可能！于是，现实中的矛盾上升到了精神层面，产生了一个让人欲罢不能的刺激。（本来这里有段详细心理描写，但是被和谐，实在发不上来）都知道毒品不好，但为什么还有这么多人如革命烈士般前仆后继地等着朝阳区的人民群众检举揭发呢？嘿，ye 战，谁用谁知道！

最常规类：

家。家这个地方，随心所欲跟不用钱这两点是占有压倒性优势的。但由于其平凡性，频繁性，变得乏味。但介绍这种众所周知的东西不是我的风格跟品德。我要说的是一件高风险的事。就是学生党，或者未见家

长的情侣，去！家！里！High ！一句简单的“来我家玩吧”就能勾起年轻气盛的我们无尽的欲火！但是，万一出事被发现，不死也要脱层皮，毕竟这种拱了人家辛苦中了这么长时间的白菜的行径，虽说叛不上死缓，狗腿打折还是绰绰有余的。

无论那种场景，请结合当时的心情状态，经济承受能力，身体承受能力，思维承受能力，他家会不会来人什么的。咳咳咳。一切量力而行，安全第一！

------------ 本以为没人看啦，结果今天好多人回帖了--------------

等了好久终于等到今天，梦了好久终于把梦实现- 所以接下来就是大家期待的前戏啦。

前戏，作为狭义上爱爱的开始，不仅仅是为了让男的硬女的湿，其真正目的是为了让双方主动去“要”，而不是说只是让身体做好准备去承受。真正目的是让思想跟上“诚实”的生理反应，而不是一个可有可无的流程。如果你们对于这个领域初窥门径，你的妹子经常还会产生不适应的疼痛，那么，充足的前戏是非常非常非常有必要的。好吧，我就是苦逼的会痛的妹子的男朋友。成功的前戏，不但可以舒缓可能的疼痛感，更是为爱爱的终极战略目标——高潮，做好铺垫。好色的绅士们记住，一切的一切，就是为了让妹子达到这一点！我们的目标是！高！潮！

我们说一个好的前戏，是高潮的一半，甚至一大半。比如我在给妹子口的时候，就可以让她先体会一次阴蒂高潮啦。那就会爽得不要不要的啦，啊，不对，是爽得还要还要的啦。

因为前戏真的很重要，我有时甚至会在前戏上花一小时。每次都不会低于半小时。

因为前戏真的很重要，所以现在一般人都知道。

但是，一旦欲火焚身干柴烈火烈焰红唇情迷意乱，好色的绅士们，常常会又产生一个错觉，就是差不多了吧，该敌人内部了吧，应该有15 分钟了吧，胯下的部队按捺不住了呀？

其实呢，往往妹子还没享受够，其实妹子感觉才过了5 分钟。感觉才刚刚起来，结果就被告知要塞个“手雷”进来。虽然没什么不对的吧，但是可以做得更好，不是吗？爱爱就是相互取悦的过程，好色的绅士们，理应为以后要承受分娩痛苦的女士们，好好服务！

所以，请耐心，耐心，再耐心。请相信我，充足的前戏，你的妹子会用high 上天的高潮来回报你。生理的高潮，会带来心理的依赖与满足。反馈到你们的情感生活。

因为很重要，所以写前面。

前戏的关键是一个字：撩。具体点就是：浅尝辄止。再具体点就是：让对方的兴奋点一直攀升，乃至接近巅峰，甚至在巅峰逗留，但却不过火，不让兴奋点因为到达百分百的高潮而宣泄掉。也就是说，箭在弦上，就是不发！什么，你们这群空手套黄文的公狼母狼还是不懂？这么

说吧，前戏的目的就是让对面有一种欲罢不能，想要继续，你偏偏不给——下半身涨得要死却还没射精——类似于这么个感觉。

有十分力，你就用八分留两分。如果做得太过完美，前戏就失去了意义。毕竟这只是开胃菜。你见过哪个人在西餐厅狼吞虎咽吃个五人份的开胃菜而且身边还有美女的？我曾经就有过一个教训。很长一段时间没见女朋友，感觉见面了简直就是牛郎织女那般惺惺相惜，额，相吸！然后我给她口的时候，让她阴蒂高潮了，我还是打算继续伺候她，再给她口到高潮一次了。然后么，事故报告如下：

1. 事故原因：因男主角连续不间断口交两次；

2. 事故影响：因连续高潮两次，女主角的欲望一下子宣泄掉了，体力也耗费不少。而且阴蒂因为连续猛烈刺激，由最初的酥麻刺激感变为疼痛感。

3. 事故责任：男方舌头嘴唇全责。

4. 备注：男方采访记录。“我擦，老子辛辛苦苦勤勤恳恳，差点被小树林跟小溪流给淹死，冒死口交，结果女朋友关键时候没状态了，说是满足了！真是不做不死啊。”

当时我的心情啊，好比日了狗，不对，是日了一窝狗。

所以我在这里推荐一种递进阶梯式的前戏方法，跟整一次爱爱也是一脉相承的。具体顺序应该是这样的：

1. 接吻。接吻跟口交。是前戏中的重头戏中的巨头戏中的大头戏。而影响这两者质量的呢，便是你的舌头跟嘴唇（一定时候也会用到牙齿）。所以如何提升你的前戏质量，跟你的舌头灵活程度有很大的关联。我从初中开始，就喜欢跟别人争论，高中收敛了点，喜欢跟人辩论。但无论是当初还是现在，我的语气过快一直被大家诟病——他们老是说我说话跟机关枪一样，哒哒哒哒哒哒哒。恩，我觉得他们是夸我“妙语连珠”。但自从让女朋友离不开我的口交后，我终于明白这是老天爷给我的天赋。恩，我觉得他们该羡慕我“舌绽金莲”。当然，一山还有一山高，我认识个几乎天天换女人约的京城的高富帅，他特么可以用舌头，把樱桃梗，打！结！没错，樱桃上带的把儿，放嘴里，打！结！天了噜。吓屎宝宝了。言归正传，提升舌头的灵活性，是提升你前戏质量的根本。

然后再来看接吻的技巧：先呢，绅士般地凑上去，轻轻地开始接吻。一般这时候女方还会持未进入状态的娇羞状。此时的女方躲避的可能性大于接受的可能性。我也建议女方做一点试图躲避的举动，这样更能撩拨男人的心理。不要让他轻易得手。然后，应该用舌尖去舔对方的上下唇，当然舌头要适当的湿润。这个时候你的手可不能闲着，揽着腰，摸着背，扶着头，随你选择。但必须动起来。等女方张开嘴开始回应了，那么你们的举动也可以更猛烈些。你的舌头可以试着探进去，把对方的舌头勾引出来，嘴巴贴得更紧，身体贴得更紧，你的手自然也可以从外部转入内部——可以一只手钻进衣服里，隔着内衣揉她的胸（女生就方

便了！直接就摸到胸！），另一只手，从她大腿开始往上摸，顺便把她一条腿提起来，方便你们身体贴好的更好，至于哪部分的身体，到时候你自然就懂。顺着腿往上摸，摸到翘臀上。摸到腰上。对了，还有一点很重要，呼吸。让对方听到你急促加快的呼吸，让对方感受到你温热的鼻息。绅士就该如此把握每一分细节。到这个时候，你们的舌头应该是相互纠缠，相互推搡，相互勾引的状态。

接下来就要说一下雷区。

南博旺：千万不要直接把你的脸照着对方的脸狠狠地印上去！你又不是恶狗扑食，这么急干吗？有时候的确可以通过急不可耐跟恶狠狠来补充情趣，但你不觉得对方开始发浪，你却不紧不慢，细细品味，慢慢挑逗，显得更为优雅吗？而且我也告诉你，高质量的性爱必定是有条不紊，面面俱到的。而且，你知道如果对方没准备，你这一脸呼上去，会撞上的吗？你们试过鼻梁撞鼻梁吗？这酸爽，简直不敢想象。

南博吐：还是千万不要直接把你的脸照着对方的脸狠狠地印上去！

南博岁：别吻出声音来。这里的声音不是说你们因为情之所至，呼吸急促而发出的“嗯，唔”之类的自然的声音。而是：“滋溜溜”跟色魔吃拉面一样的声音。接个吻跟个吸尘器似的，我还得拿个篼给你接着啊？！

南博佛：力道要适度。别逮着人家的小香舌，就跟拔河似的想把妹子的内脏都给吸出来，要绅士般的轻柔！激情起来也要恰到好处的用“巧力”。人家跟你什么仇什么怨？我又得拿个篼给你接着啊？！

南博炫迈：别把你的口水流得到处都是。我们这叫哈喇子。接吻前先去刷牙好么？！刷了牙口气清新了，哈喇子也别流出来好么？你没口臭也显得邋遢啊。再说，我那个篼特么也装不下了啊亲！

南博谁克斯：胡子刮刮干净。无论你是希特勒式，马克思式，关二爷式，都会刺到你的妹子。可能有些妹子喜欢有胡子的有男人味的男人，接吻就喜欢刺刺拉拉。但我想，没有妹子会希望自己的柔嫩的阴蒂被胡渣刺地毫无快感吧？所以，绅士们，拾到拾到自己，胡子么刮掉，爽肤水么拍一点。

南博赛文：收放自如。有些人一接起吻来，妹子心里面就得做好八年抗战，三年内战，最后来得来个抗美援朝的长期斗争的准备。没完没了啊！妹子心理想：特么老娘跟你来上床的，你一进来啃了我半个小时这算几个意思？老娘下面都特么干了啊！嘴唇都特么裂了啊！你特么有完没完？！来人，把刚才被口水，内脏装满的篼给老娘拿上来，糊他一脸！

我相信我这么写，是给很多有苦不能言的妹子出了口恶气，你可以直接把这一段拿给你的绅士看！

篇50 ：我有特殊的舔脚技巧（详细！）

作者：摸摸_46440

转帖自微博，加了部分修改……。对部分人群稍稍有点重口味，感觉不适请绕行……。

1. 脱袜子，袜子尤其是丝袜对恋足同好都是一种诱惑，我们喜欢把鼻子凑上去闻那独特的汗味或者直接伸舌头去感受那种丝滑。

用嘴脱袜子：给她脱袜子一定不可以用手的，先在脚的正前面，用牙齿咬住袜子桶上边缘一点（越少越好），轻轻下拉，一直拉到不能拉动的地方，然后再咬住脚跟的那一面再一次下拉，同样拉到不能拉动的地方，在回到前面重复前面的动作，一直把袜子褪到脚踝处，然后从后面咬住，这次要用力将袜子从她的脚跟处褪下来，然后叼着袜子尖将袜子彻底扯下来。这个过程脱的人会比较累，但双方都会很享受的，脱的人会很满足，被脱的人会很幸福（性福）。（这个过程针对短袜，长筒袜和连裤袜可以灵活套用）

2. 舔脚，这里正式介绍这种“阳光舔法”。

先要伸舌头在她脚心的地方，由脚跟处向脚掌处舔起，这个过程，她也许会很痒痒，不过他的欲望也算是挑起来了，而且要一下一下，把整个脚心部位全部舔到，这个脚心部位是指从脚跟上缘到脚掌下缘，不包括脚跟和脚掌，必须是一下挨一下（比小狗添水的频率略慢些），由下至上舔起，以口水把她的脚心都浸湿为佳。

前戏工作做完，接下来开始舔脚趾。这是一个非常重要的环节，先张大嘴，尽量把她整只脚尖，五根脚趾都含进去，让自己的唾液浸湿她的脚趾，让她的脚在自己的口腔里体会那种温热。如果张不开那么大口，只含住四根脚趾亦可。

预热之后，在从大脚趾开始舔起，先把大脚趾整根含进去，上下牙齿叼住脚趾根部，缓缓轻轻错动，这个力度要掌握好，既不能让她毫无感觉，又不能弄疼她，以牙齿感觉咬到骨头为佳，一边轻轻错动，一边缓缓向后，让你的牙齿把她的大脚趾从跟部一直到趾间，这是一个舒筋活血的过程，最少要做三遍，然后再横过脑袋，掉转九十度错咬她脚趾刚才没有咬到的左右两边，同样是三遍，这个时候，她会感觉脚趾部充血涨热，无比的舒服，她会奖赏你的。

把舌头伸到她脚趾缝里去，因为人的两只脚一天都在鞋里面束缚着，尤其是脚趾部位最应该得到按摩安慰，轻轻用舌头去舔她的脚趾缝，她会感觉到很痒痒，会用脚趾来夹你的舌头，感觉十分奇妙。

用同样的方法，把五根脚趾都轻咬一遍，再舔一遍，阳光舔法的第一步“梳理”便结束了，接下来在进行第二步。

接下来需要舔脚背，脚背的舔法是：按照她的趾骨顺着中间的空处由脚趾缝向上舔，一只脚上有四个这样的空处，一遍一遍的舔，一直到达

脚脖子的拐弯处，这个过程会让你她脚背一阵舒坦，全身都放松下来。

舔完脚背，这是她脚心处会感到空虚，需要你去安慰，先舔脚掌，这个地方因为人走路会多多少少生出脚茧来，皮比较厚，先用舌头打湿，然后用牙齿咬。最直接的方法就是张嘴，上牙咬在脚趾的根部，下牙咬在脚心的上缘，把这一块的肉都叼在嘴里，然后用牙齿轻错。

咬完脚掌部位之后，重新返回到脚心，先前留下来的口水基本上已经干了，再重新舔一遍将脚掌打湿，然后横过来，用牙齿咬，把整个足弓下的嫩肉全部咬住，用牙齿轻错，因为这个地方反射区比较多，她会爽上天的。不过力度一定要掌握好，不能只痒不痛，更不能只痛不痒，否则她便要惩罚你喽。

处理完脚心，在咬脚跟，这里跟脚掌一样，有茧生出，用舔的根本不会有什么效果，反而会把舌头磨得火辣辣地痛，不过这个地方不能不作，因为这里是人体生殖腺的反射区。脚奴要先把整个脚跟含进去，捂热打湿，然后轻咬，这处需要更用力一点。

之后向上，先咬脚的两侧，也就是足部内外两条肉，由脚趾根部开始咬住，然后一点点向脚跟方向过渡，好的脚奴这个过程可以牙齿不动，只是咬住之后“撸过去”，感觉会更爽。

接下来，就到达脚跟两侧了，这个地方是需要用舔的，由脚踝下方开始，绕着脚踝骨向后向上一直舔到小腿肚肌腱的位置，这个地方是人体生殖器的反射区，至关重要，内外都要舔到，而且要放长，就是舌头贴在上面了，不舔到头舌头不可以收回来，无论流出多少口水都不可以停下来。

这两个地方舔完，在来到脚跟后的腱肉，没别的说的，一口咬住，由脚跟部向上，直到小腿处，连续数遍。

这三个地方舔完，脚跟处算是完事。在回到脚正面从新舔一遍被冷落的脚背，然后再来对付脚踝，用嘴含住脚踝骨，然后用舌头沿着脚踝骨的根部画圈圈，这个过程能够让她浑身轻松。

脚踝舔完，在舔脚脖子拐弯处，这个地方有一个凹陷，不要咬，用舔的，张开嘴把这个地方叼住，让你的口水尽情地流下来吧，把这个地方捂热，她会浑身畅快---

篇51 ：到底如何给女人口交，精确到毫米级别的指导

作者：正在变虚

前戏神马的我就跳过了，是个男人我想都会把脱衣服这个环节做的非常好，关键是后面的技术是否跟得上。如果你是一本大叔，双料黑客，猛猫，潮圣这种界别的大神，可以跳过了，如果你来性情是为了学习，很有必要看下去哦！废话不多，开始！

1. 用舌头轻轻的扫过大腿，从什么地方开始不重要，重要的是一旦上路了。路径很重要，从她的大阴唇外侧→大腿根部→腹股沟→髋骨部位（两侧）此动作重复数次，至于次数多少取决于女性的感觉，根据悟性判断一般七八次左右。然后女性会感觉很痒，会来回扭动吧至少，然后阴道口会有酸胀的感觉，当然这是后期交流得到的，不能舔着舔着就停下来问。

2. 顺着大腿用舌头从大腿内侧往下舔，一路到达膝盖下面的足三里位置，这可是个敏感部位，如果对方的皮肤细腻的话，你大可以好好享受的多亲一会，然后再一路返回到大腿内侧和大阴唇两面。这个路程也是可以来会运动的，至于几次自己把握哦

3. 先不要直接进攻阴唇，应该先进攻会阴。这是链接阴道和肛门的部位，会很绷紧，但是如果刺激的话，感觉极为敏感！用湿润的舌头轻轻舔这个部位，之前亲大腿根部的时候女性会感觉酸麻，但是亲这里的时候，女性的阴道部位会感觉扩张，自下而上的放松。这个时候如果你可以战胜自己，跨过那道坎，可以用舌头突然袭击一下菊花，前提是要洗了澡，做好清洁工作，不然可能会很扫兴哦。如果这个坎儿你过不去，也没关系，亲吻一阵后直接用舌头掠过阴唇，把舌头往上移动，开始做好准备，亲吻阴唇了。

4. 至于亲吻阴唇，肯定不乏高手，我只是说说自己的经验，我觉得不能动手，手只是起到支撑上半身的作用，要用舌头把大阴唇往两边分开，然后含住一边的，用舌头搅动，这个时候要兼顾大阴唇的外面里面，和小阴唇的外层，左边和右边的大阴唇都是这样刺激的。然后两边轮换过数次以后，转而含住一边的小阴唇刺激小阴唇和大阴唇中间的那个缝……还有小阴唇内侧……。左边右边的小阴唇都要照顾到，来回数次，很多女女大阴唇比较厚实，没有办法含住的话，直接作用在小阴唇上也是一样的。然后可以用嘴巴把两边的小阴唇都含住，轻轻的吸，最好用舌头伸直到最长插入一下阴道口，做一下横扫的动作，到此时此刻，女女一定会欲仙欲死，从阴道口到心房全身心的爱上你的。

这个时候我觉得该动手了，用大拇指轻轻的按住阴唇往两边分开，露出阴道口，然后用舌头尽量往里面伸，其实也进入不了多深，舌头嘛能伸出来多少呢？用舌头在阴道口打转绕圈……轻重缓急配合，嘴唇可以时不时的贴近阴道口尽量往里面顶，然后轻吻阴道口。亦或者是亲吻已经渐渐露出来的阴蒂，但是不要亲太多哦！就是亲几下，听到她突然的一声“啊”的呼叫，然后还没叫完就变成“奥哦”轻呼了……。

5. 这个时候，就不要再继续亲阴蒂了。再亲你的小弟弟可能就无法达到这种刺激而无法通过J 让她高潮了。当然如果你这次只打算用手和舌头满足她的话，可以继续亲，直至她阴蒂高潮……期间还可以刺激G点什么的配合几点高潮，这个看个人发挥……我这里说的不亲阴蒂是因为时候未到，要先撩拨……从阴唇掠过网上亲吻的时候，不要接触到阴蒂，就亲到周围一点点，扫一圈，然后往下亲去，一直到会阴部位，然后继续往上，到达阴蒂后同样绕开，然后往下，如此几次。然后女女就会很着急，在你往上移动舌头和嘴唇的时候，她会主动扭动，让你吻住阴蒂，这个时候你就配合一下，小小的亲一下，注意舌头要湿润哦。然后不要恋战，继续去攻击阴道口……然后再重复上下亲吻，到达阴蒂位置后绕开，是不是小小的挑逗一下，慢慢的积累快感。几分钟后，差不多可以权力夺取小珍珠了！

6. 现在就不管阴道口会阴阴蒂神马的了。此时的感觉，你再恋战下面的部位，都是浮云了，已经不能满足她的需要了，此时的重点就只有一个！阴蒂！！！这个部位是十分敏感的，不能太大力气，不然就会造成刺激过度，痛感大于快感，你之前的努力就白费大半了……、简单的说就是用舌头不停的舔，但是怎么舔，是有方法的: 舌头一定要保持湿润，可以蘸她的水水，也可以用自己的口水。动作一定要轻，舌尖一定要灵活，用舌尖来舔。进攻的方法可以简化为五字决：点，挑，拨，压，搅。这五字箴言是sexinse 大神的总结，我只是实践巩固真理啊！点就是只是正面点着接触一下阴蒂，就像是毛笔字写字的时候点个点一样，挑，是从下往上用舌尖挑动，拨，同字面一样，左右拨动。压：时不时的用舌头压住阴蒂，稍微压下来一点就可以了。只是作为动作变换的连接动作，不建议上时间使用，当然有女女体质特别就喜欢这种感觉，另当别论。最重要的就是搅了，就是含住阴蒂，然后用舌头在周围搅动，把阴蒂包裹在中间。这个时候如果有感觉到阴蒂下面的位置似乎有一些挑动，证明你现在进展顺利，此时的感觉非常明显了，但是千万别停下，继续保持节奏！如果你感觉可以给她高潮了，此时可以加快节奏！这个时候你加快节奏就很容易让她高潮了。

7. 这整个实施五字诀的过程中，口型应该是这样的：用整个嘴唇含住女性的阴蒂部位，上嘴唇压在阴蒂上访的阴毛根部，下嘴唇左右分开女性的阴唇后尽量贴近阴道口，然后让阴蒂暴露在你的口内，刚好是舌头接触的范围，用五字诀发动进攻，节奏保持匀之后，感觉到跳动了就就加快节奏同时要保持加快节奏的节奏，等她到高潮后，会有出乎你意料的反应，这个时候你不要停，千万别停，继续，让她的高潮感觉稍微过去一点点。然后嘴巴放开，她的身体会突然软下来，然后继续含上去！如果你舌头还行，继续五字诀！第一轮高潮之上的更高层次的高潮很快就会来。如法炮制，看你能让她来几次？

篇52 ：造福男性同胞的YJ ，精确到毫米级别

作者：正在变虚

首先声明：这些堪称经典的资料并不是我原创，我只是搬运工，一人看一人乐众人看众人乐，独乐乐不如众乐乐啊！所以发出来，给性情的妹纸汉纸们提供一些实践的理论依据！我们无法左右北京的天空是灰色还是蓝色，但是至少可以左右床上的我们是否快乐性福！

因为主要是保健目的，所以让期待BJ 的童鞋失望了，没有用到嘴巴和舌头的地方，BJ 的目的是挑逗增加情趣，而想要有好的性体验，能力则很重要，俗话说，工欲善其事，必先利其器。好，废话少说，下面开始。一天两天肯定没有效果哦！持之以恒是最好的！

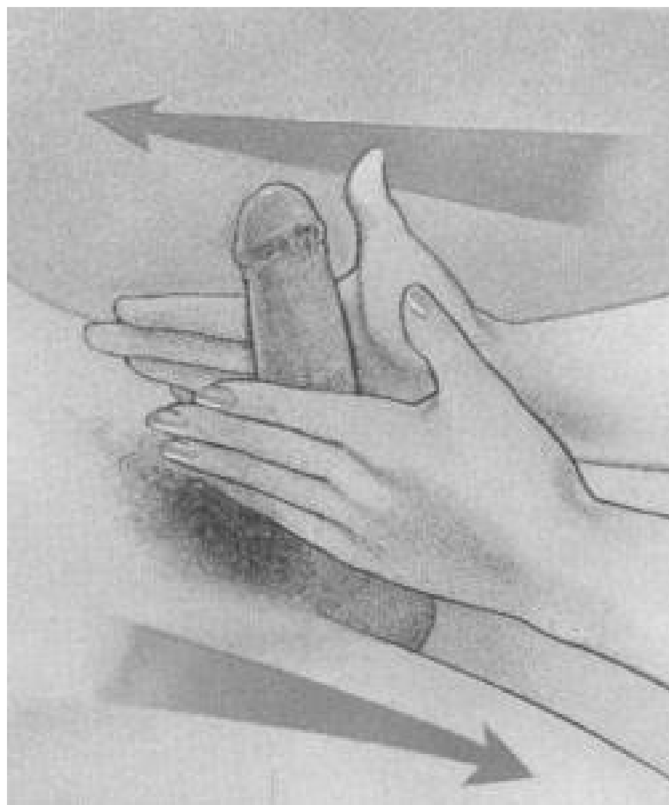
第一、 使阴茎紧贴腹部，左手食指和中指张开轻压在阴茎上，右手同就去色色样动作轻压在左手和阴茎上，向前轻推。（仰姿）



第二、 右手握阴茎根部，左手成螺旋状由下向上运动。（仰姿）



第三、 两手平伸，交错轻搓阴茎根部。（仰姿）



第四、 使阴茎紧贴腹部，右手拇指食指轻压龟头冠根部。（仰姿）



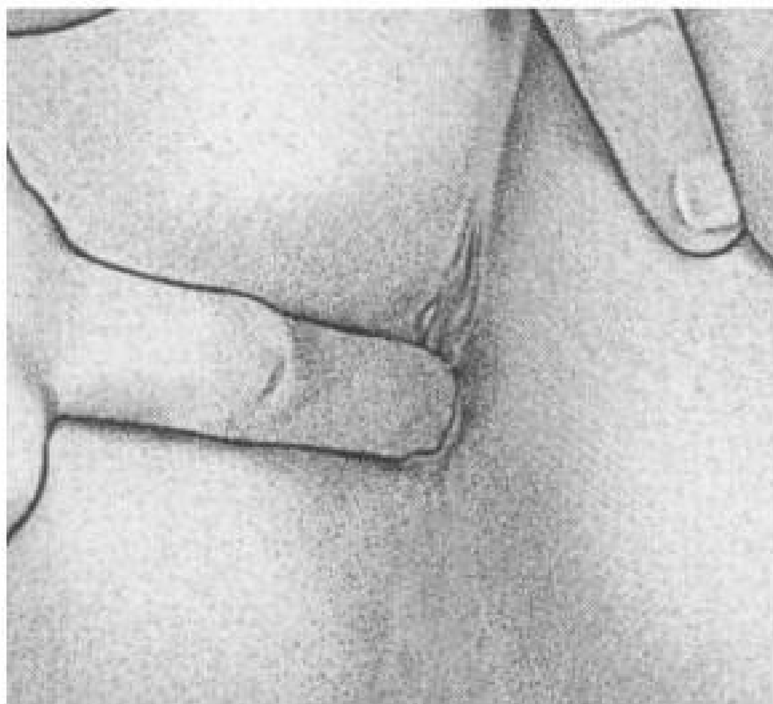
第五．右手三指固定阴茎，右手食指轻压龟头冠根部右手拇指轻压龟头冠前边缘，并轻轻搓动。（仰姿）



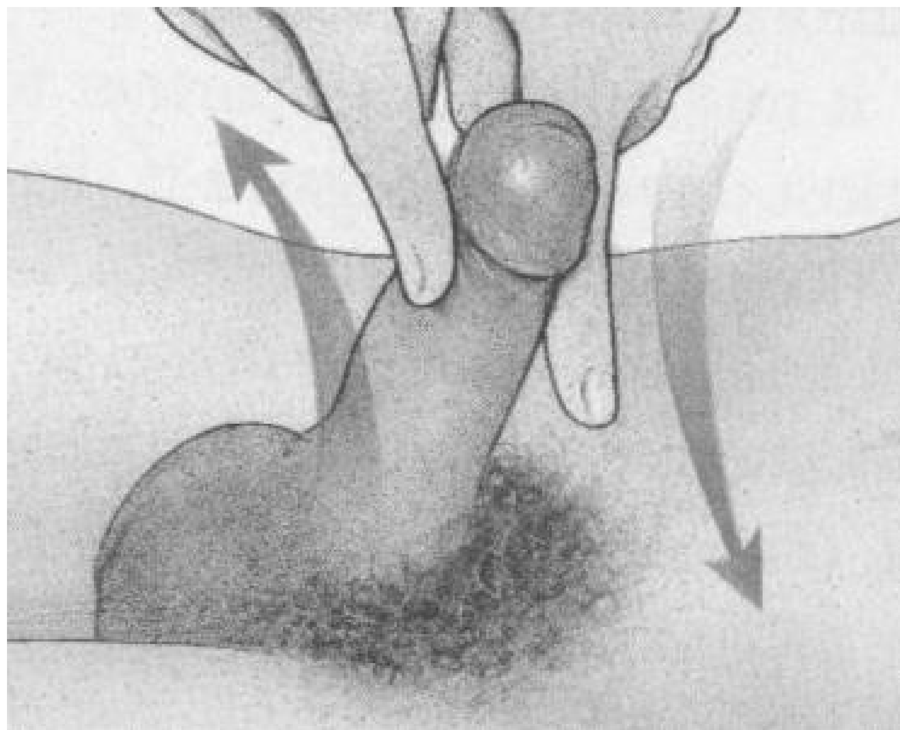
第六．左手握阴茎根部向上轻提，右手食指轻轻肛门内进入，动作要轻慢，要充分润滑。（仰姿）



第七．左手握阴茎根部向上轻提，右手食指轻轻肛门内进入，动作要轻慢，要充分润滑。（仰姿）



第八．两手食指轻压龟头冠边缘下部，并轻轻搓动。（仰姿）



第九．左手握阴茎根部向上轻提，右手四指轻柔阴囊根部。（仰姿）



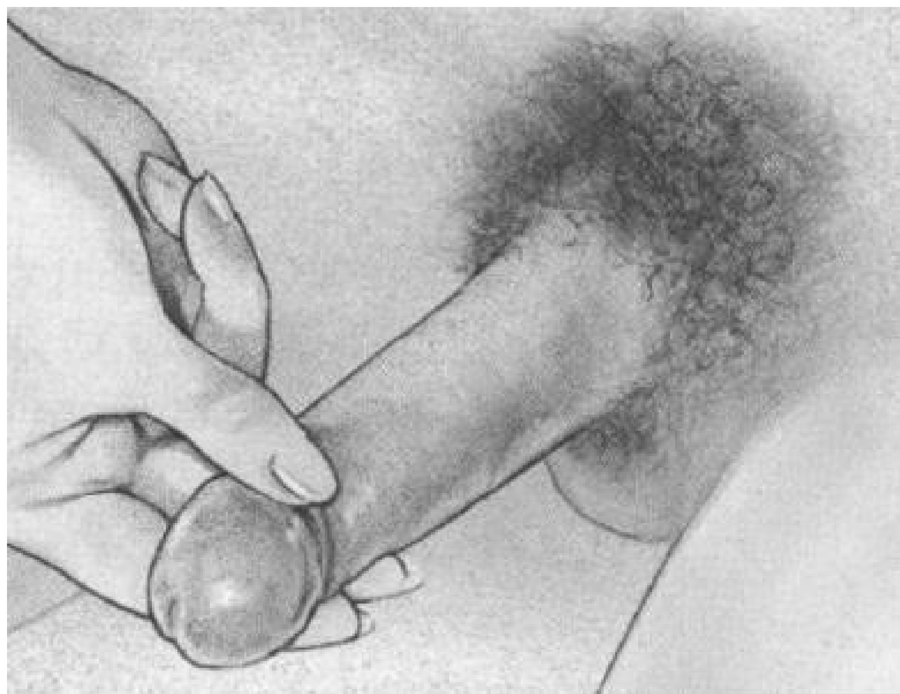
第十．左手握阴茎根部向上轻提，用右手掌根部轻柔大腿根部。两侧各20 次。



第十一、 左手握阴茎根部向上轻提，右手四指曲状，用右手四指中节轻压阴囊根部和肛门中间部。（仰姿）



第十二、 被按摩者坐姿，右手拇指和食指、中指轻捏龟头冠根部，向前轻拉（坐姿）。



第十三、 左手轻握阴囊根部，右手轻柔阴囊。（仰姿）



第十四、左手握阴茎根部，右手拇指和食指成环状轻握阴囊根部向下轻拉。（跪姿）

右手拇指和其他四指成环状轻轻握阴茎，缓缓上下运动。（仰姿）



第十五．左手握阴茎根部，右手拇指轻柔阴囊前部（仰姿）。



篇53 ：男人也可以潮吹和多重高潮

作者：美骚年

当飞机狂遭遇考据癖，会造就一个什么淫才？没错，哥就是！！哥7岁开始飞机，也算是飞机界的前辈了。现在哥也娶了媳妇，但还是经常自己把玩一番。道友应该晓得，有的时候，打飞机的快感，是做爱不能比的。那种不需要顾及对方感受，不用等待女友不知何时到来的高潮，专心一致享受快感的轻松，绝对只有打飞机才做的到。

扯远了，话说哥遍阅A 片，发现近年来关于潮吹的主题不少，表演的、教学的，以至出现“红音”等因吹而红的女优。坊间更是流传关于潮吹种种的神话，乃至于会搞潮吹景观的小姐都身价倍涨。这是不符合市场经济滴，这个泡沫哥觉得有责任一定要捅破，一定要解开潮吹神秘的面纱，让潮吹从神坛上走下来，飞入千万寻常百姓家。要让我们广大普普通通的夫妻、炮友能吹、会吹、吹得起而且经常吹……。

首先，给大家讲一下我让女友潮吹的经验。女友是处女，因为之前没什么经验，连A 片都看的很少，所以在性方面的反应比较原生态，不表演不伪装不夸张。有一次我给她口爱，用吃螃蟹的pose ，上下左右照顾的很周到。后来就猛烈进攻小豆豆，女友就有点受不了了，水量骤然增大，两个大腿开始夹头，限制我的活动。在以往这个时候，哥很自然的就要开始进入了，不过那天玩心比较重，就想看看女友最后能湿成什么样，于是蛮力一按分开大腿，持续猛烈进攻。结果女友的声音都改日式的了，带点哭腔的喊。这种情形大概持续了2 分钟，女友的开始一阵阵的流清水，把我的胡子（我下巴留胡子）全都打湿了。那种水不如爱液润滑，有点发涩，闻起来有点骚气。

哥是一个求知欲很强的孩纸，从那以后，哥动不动就要这么探索一番，当然，后来都在女友的下面垫毛巾，因为水量太大了。经过多次的反复试验求证，哥认为那就是尿，是一种极度刺激下的尿失禁。事后跟女友交流（虽然她很害羞不喜欢太深的交流），她也认为，有一种排尿和性欲混合的感觉。也难怪，人类的排泄器官和性器官神经距离太近，佛洛依德也曾经认为幼儿有下意识憋尿而产生性快感的行为。

但是，这个经验并不能停止哥探索的脚步。哥开始拿自己当小白鼠。哥没事玩枪的时候，开始比较细致的区分各种神经刺激的不同感受。按照教科书上的分类，男性生殖器的神经末梢可以分为F 区（冠状沟+ 包皮系带+ 冠状沟下包皮颜色渐变区）、R 区（阴囊中缝）和G 点（前列腺）。但实际操作发现远没有这么简单。为了方便以后的技术操作，哥先把自己的分类说一下。

A 区：尿道口及周围，俗称马眼。

C 区：包皮系带及两侧（别跟我说你不知道包皮系带，自己百度去）

F 区：龟头背面+ 冠状沟+ 冠状沟下包皮颜色渐变区

R 区：这个基本没用

G 区：顾名思义，这个是gay 用的，也是小受有快感的理论基础。

下面哥说说潮吹怎么玩：

1. 充分润滑你的小弟弟和一只手，哥以前用沐浴露，现在发现还是专业的润滑液好，不刺激尿道。

2. 润滑的手掌盖在小弟弟的顶端，基本上只接触A 区马眼和龟头背面这一块，不碰到冠状沟及以下的部分。

3. 用另一只手抓牢你的小弟弟，快速的来回滑动或者画小圈。

很快，你就会发现你“不行”了…………

很快，你就会理解女性为什么在爱爱时又爽又痛苦的表情了…………

这个刺激方式真的很折磨人，但是如果你不停下来，你就会发现，很快一种分不清是射精还是尿意的感觉袭来，最后出来的，没错，是尿。男人都知道，在平时，勃起的时候根本是不可能尿出来的，即使硬挤出来，也很痛苦，而且尿不净。但是，当你用这种方式潮吹出来，是很顺畅的，并且带有快感的。这还没有完，当一波结束之后，你小弟弟上的润滑剂应该被冲的差不多了。你可以再涂一次，再磨一轮……。

如果说，这个世界上男人真的有多重高潮，这应该算一种了。哥经常能磨4.5 轮，最后膀胱排净，再也吹不出来了。这个时候，再磨已经不是常人能够忍受的感觉了。你可以按照传统的方式打个飞机，放掉积蓄的精液。不过，也有可能你已经射不出来了。哥每次用这种方式玩一次，感觉像是大战了一晚上，整个小腹都是酸的。我想，有过我这种经验的肯定不止我一人，但是能把这种操作方式分享出来的我还没见过。

说到这里，有的同学可能会问了，之前分了一大堆区，最后只用到A 区和F 区的一半，那其他部分是干啥的呢？其实本帖的主题部分已经完成了，不过为了方便，就在本帖里给大家分享另一种男人多次高潮的方式。

1. 充分润滑一只手和小弟弟

2. 用手的虎口部分搭在冠状沟上

3. 上下快速只摩擦F 区

这个方式因为每个人的阈值高低不同，可能有些同学玩不到，不过有些同学已经感觉快感在慢慢积累。这种积累比做爱要明显，而且容易控制，你可以闭上眼睛体会临界点的到来，在到达临界之前停止摩擦或者改用极慢的速度轻磨。如果你把握的够好，你会发现浓浓的精液已经流出来了，但是明显没有射精的感觉，小弟弟也不跳动。注意，是精液，不是那种透明的腺液。稍事休息，你会发现你的阈值提高了，因为有一部分精液流出了，没那么想射了，不过快感依然。重复3 的动作，一段时间之后，如果你把握恰当，又会有精液流出，没有射的感觉，小弟弟不跳………………哥喜欢重复3 次之后，再一泄如注。用这种方式，你

流出精液的量至少是平时的2 倍！！！最后那一射的感觉也震撼无比--

基本上想分享的都说完了，最后总结一下哥的心得：小弟弟各部分神经引起的反射是不一样的。因为射精本身就是一个很复杂的过程。C 区是让你小弟弟“跳”的，F 区是让精液往上涌的，A 区是刺激膀胱收缩的。希望大家能够组合出更新奇的玩法，或者更微观的发现。看完本帖去实验的同学，记得完事后洗洗手回复一下。

篇54 ：论菊花的攻与伐（菊花，即俗称的肛交）

论菊花的攻与伐，修炼成妖。

先吐槽一下，知性有一个大大的BUG ，望老大们关注一下，已经写了一半的帖子，因为有事，所以放下了手机，等再来写的时候，因为知性设置了密码，想解锁的时候才发现，输入法那个框框怎么也下不去，具体请帖子最后看图，所以没法解锁，写了一半的帖子就这样没了，楼主心里已经哭的嗷嗷的啊，另外工笔有限敬请谅解啊，好了废话不多说了切入正题„

菊花，想来是大多数男人的心之所想，只不过很少一部分人已付诸行动而大多数还在观望。对于菊花，我想所有男人都一样，猎奇心理一定是最主要，生理感受是其次，不过我想大部分男人实践了第一次，一定会想着第二次，第三次……因为，那感受，是让人上瘾的毒药。不过菊花虽好，可不要强攻哟。

先说说楼主自己的过程吧，说来你们可能不信，开发我家妞子菊花的时候，是刚把她破了没多久，啥也没准备，因为在心里计划了好久了，所以之前每次性爱的时候都有预谋的一边做一边用手爱抚菊花，因为水比较多所以都没用润滑，刚开始是稍微用小指头进去一点点都很困难，慢慢慢慢变换手指，说到这你们可能会问，刚破没多久就同意开发菊花？我家妞子对于性爱这方面来说，就完全是小白一个，只要她不觉得难受，各种姿势各种玩法各种配合哈哈。直到终于有一次，一边性爱一边用指头爱抚菊花把她折腾的软如泥，全身正放松的时候，进入菊花，过程就不描述的太详细了，当然，虽然有爱液足够的润滑，毕竟菊花还是太娇嫩，也没有阴道那么大的弹性，所以第一次还是把她狠痛了一会，刚进去那会真不敢动，一边让她深呼吸放松一边亲吻爱抚身体的敏感部位，过了一会才尝试慢慢的抽动，当然，动作一定要很温柔……

这就是我跟我家妞子第一次的经历。事后问妞子什么感觉，她说又舒服又难受的，反正感觉就是很怪很坏，当然那个时候她已经是连动一下的力气都没有了，我的感受，当然是很舒服了，直肠壁的包裹跟引导完全是两个不同的生理享受，当然，更主要的，还是心理上的享受。那个时候也没用套套，因为我们对这个东西都是深痛恶觉，至于菊花的那些道具，那是后来才慢慢使用的，这就是接下来说的东西了。

对于菊花初学而又什么都不懂的人来说，以下几样东西：

润滑剂（个人建议最好是水溶的）、浣肠剂（开塞露、润滑剂、香皂调温水或者直接温水都行，一定注意水温）、大号注射器一支（一般药店都有卖或者网上有专用的，注意把针头妥善处理）、安全套（可有可无）、肛塞（如果妹子括约肌功能强大可以不用，新手建议准备）、后庭拉珠（比较邪恶的玩意，个人喜欢，这个小玩意更大程度上会让妹子的感觉更倾向于愉悦）。其实，浣肠这一步骤也可以不用，因为如果妹子性爱前排便了后，直肠基本是干净的，就是会有一点味道，如果你没做好心理准备这一步还是必须的。还有就是为了妹子的卫生安全，你要

么就直奔菊花，要么先阴道后菊花，千万不要先菊花后阴道，因为就算清理的再干净，直肠还是会有一定的细菌，而那些是不能被阴道所容纳的，妹子们的阴道又不是铁打的，所以为了妹子的健康，一定要注意这个问题。

还有一个问题是，男方的手指甲一定要减掉，一个不留，然后用专门的锉刀把指甲修光滑，不然很容易伤到妹子，因为指甲是很硬而妹子的菊花很柔嫩啊。

接下来要讲的就是浣肠的问题了，这一步其实也没多大的难度，首先是水温，等水温合适了就兑浣肠液吧，开塞露几滴就够，润滑剂的话可以多一点，如果用香皂，不要搓太多，要保证水还是透明的，如果嫌麻烦直接网购吧，个人建议还是自己在家兑的好。水兑好了就是浣肠了，因为每个妹子身体的承受能力不同，所以50 —150 毫升吧，如果妹子身体够强悍，可以再多一点，注意给菊花注入液体的时候一定要先爱抚一下不要太直接，因为这个时候妹子一定很紧张身体身体紧绷容易受伤，建议注入量还是看妹子的感觉，如果感觉难受了就停止，让妹子收拢括约肌或者使用肛塞，注意肛塞一定要最小号的，还要摸上润滑剂，然后让浣肠液停留在妹子体内两到三分钟就派出，时间因人而异但也不要太久，重复浣肠两到三次，再用清水一次即可，清水也要用温水，冷水刺激太大对妹子身体也不好。

浣肠结束了，就是正式攻伐菊花的开始，当然，前戏爱抚一定要做好，让妹子身体完全放松下来，爱抚菊花的时候先推一点润滑剂到菊花内部，然后先一个指头先慢慢进入（这个过程一定要温柔，妹子身体一定要放松），个人推荐拉珠这个邪恶的小物件，直到妹子的菊花最起码能畅通无阻的容纳你的大拇指了，好了，加下来就是正戏了。

各位妹子汉子们听好了，第一次进入一定是很困难的，对于妹子来说，也伴随着一定的疼痛，所以一定要做好心理准备，也要契而不舍，如果第一次的体验就很糟糕的话，那下次或许已经没有下一次了哈哈，要记住，第一次的感觉非常重要，这句话是我的经验之谈，要知道我家妞子现在对于我走她后门这件事来说，用她的话说，就是又爱又恨的，因为感觉很奇怪，又舒服又难受的，还是一起来。

好啦，完事了，各位看观们都好快回去拉着自己的老公老婆男票女票去实践去吧，要知道，实践出真理，如果还想再加点体验啥的，那皮鞭蜡烛绳索手铐什么的走起来吧，当然，一定要注意安全，动作幅度不要太大。最后再说一句：

菊花虽好，可不要贪杯哟，不对，可不要强攻哟，哈哈哈哈，最后祝混知性的男色狼女色狼们，性生活愉快，哈哈哈哈。

篇55 ：女人爽死在你床上之舔阴技巧

一、舔阴前的准备工作：

** 是一件很美好的事情，如果你不是纯属为了发泄，那应该为这件事创造些条件和制造点气氛，比如在晚上，把灯光调暗一点。

双方先去洗个澡，特别是女性，因为女性的阴部结构比较复杂，皱摺较多，容易藏污纳垢，所以洗澡时注意要把大小阴唇翻开清洗乾净。

男性应该开点音乐，到床上等她；女性冲洗後，要习惯在阴部扑点香水，但是千万不要用太浓的香水和用得太多，因为男性为你舔阴时，他的鼻子是最接近你的阴部的，如果香水太浓很容易呛到对方；也不要把香水擦在阴唇上，因为你那些所谓的阴水的香味可不是香水调出来的，把香水喷在手掌上，扑在阴毛位置和大腿根部就行了；在肛门位置也轻扑一点较好。

二、女性的几个敏感区和舔阴技巧：

男人们不要以为舔阴就是女人一上床，你就扑上去亲她的阴蒂，千万不要这麽狼，要知道女人的身体反应是很缓慢的，要给她们一段适应时间，阴蒂是绝对敏感的一个部份，一开始就去刺激它，效果反而不好。

我个人觉得顺序应该是这样的：可以先搂着她，跟她说几句情话，比如“你好漂亮、你很性感”之类的，在心理上先让她感到舒坦放松，然後才开始亲吻她的嘴唇、耳珠、耳背、颈部、乳房、小腹、腰，注意在乳房位置停留的时间要长些，因为女性的乳房也是一个很重要的敏感区来的。

这时女性应该浑身有点发麻的感觉了，你也开始接近她的阴部了。先从她的大腿根部开始亲，轻轻分开女性的双腿，通常这时女性都会比较害羞的，因为她们会觉得把自己的阴部展露在你的面前，多少都有点“抗拒”，所以分开对方的双腿时不要太急太用力，要轻轻的，一点一点分开。

开始用舌头轻点轻扫她的大腿，从她的大阴唇外侧°°大腿根部的骑缝处由下自上轻舔至她的髋骨部位（小腹左右二侧），重复近十遍，女性会觉得很痒很麻，近阴道口部位会有酸胀的感觉。顺着大腿用舌头一路轻扫到膝盖下足三里位置，足三里也是女性的一个敏感点，如果对方的皮肤较嫩，这个部份你可以来回亲多几下，如果对方的皮肤较差，亲着就像用舌头磨砂纸的感觉，那就算了，往回亲吧，嘻嘻。

回亲到大腿根部，再重复上面教过的动作。这一招在军事上叫做“助攻”，在床上要把女性当作“敌人、对手”看待，要先分散“敌人”的注意力，采取主动，调动“敌人”的感觉跟着你的舌头走，在她全身任何一座高山（乳房）、丘陵（小腹）、山沟（大腿根部）、树林（阴阜阴毛位置）打游击战，慢慢的你就会觉得女性开始蜷动，腿会不自主的摆动，会发出呻吟声，比较敏感的女性的阴道口附近开始湿润了。

助攻完毕（十分钟左右），开始转入主攻！

这时候女性应该主动些，把腿分开成八字形，最好是腿往後仰，把整个阴部展露在男性面前，这点没有什麽害羞的，要知道在这种时候你稍为的主动，能为男性提供更大的动力和投入。

当女性抬高张开腿後，男性要先攻克几个主攻方向的重要据点，这就是女性的会阴、阴唇、阴道口。会阴是在女性阴道与肛门的连接部位，这个部位的皮肤虽然很紧绷，但是极为敏感，要用湿润的舌头轻舔这个部位。亲女性大腿根部时女性会觉得由上自下阴道口部分酸麻，亲会阴位置时女性就会有种由下自上的舒坦的扩张感了。亲女性会阴时，如果你可以克服更大的心理障碍，你可以用突然袭击的方式用舌头贴到女性肛门上舔、触，保证这时候的女性会大呼小叫兴奋无比。

如果你有心理障碍，那就由会阴向上一路舔到女性阴唇处。这时候的女性相信大多会是水如泉涌了，这时候女人的阴水大多是透明，比较稀，应该怎麽样亲阴唇呢？这时候先不要动手，要用舌头把女性的大阴唇分别向二边撬开（有些女性的大阴唇较小，或较兴奋时，阴唇可能已经自行分开）；含住女性的一片阴唇，用舌头扫动已经含在嘴里的它，阴唇的里外二面都要顾及，然後换一片阴唇，动作依然。最後身体稍侧，自已的嘴唇与女性的阴唇呈平行状态，轻轻地把女性的二片阴唇同时含进嘴里，一起吸住，用舌头从二片阴唇中间做插入抽出横扫动作，那女性会舒服死的。

上文说到如何亲女性的阴唇，记住了，亲阴唇时要把女性的阴唇尽量吸吮到嘴里，用舌头轻扫轻舔，女性会觉得阴唇部位特别有点痒，她很想你亲得更多位置，亲得更广些，别理她们，你亲你的就行了，因为没有几个女性会说：“亲爱的，亲我那里那里，再亲那里那里……”的。

你可以趁着她们正享受着的时候，轻轻的咬一下她的阴唇，肉在你嘴里，咬不咬、怎麽咬还不是你说了算？但是不要咬太大力了，要恰到好处，可以让她突然间大叫一下，把她刚才积累的感觉基本上破坏掉就行了。

经过刚才一轮的亲吻，女性已经达到一定的兴奋点，人有点迷糊。太迷糊了也不好，因为女人一迷糊她就不知道谁在亲她了。轻咬她一下，可以把她从迷糊状态中唤醒，在半醉半醒中再接受你继续的刺激，会让她下一次的性兴奋来得更快和积累得更多。这一点在为女性舔阴的时候一定要重复使用，但也不要太频繁了，小心给人踢下床。嘿！咬的时候一定要小心，阴唇很嫩的喔。

你一轻咬女性的阴唇，她肯定会“啊”的一下惊叫，身子抽动一下，在她还没来得及说话时，你快速把嘴唇整个贴在她的阴道口，这种做法可以让女性一下子感觉到整个阴部很温暖很舒服，刚才的那声“啊”还没叫完就变成“噢”的轻呼了。这样可以让女性有种想骂骂不出，想叫又不敢叫的感觉，好好玩的呵。

当你“攻下”女性的“外围据点”（会阴、阴唇、肛门等）後，可以开始进入“徐蚌会战”了，在房中术语中，有将女性的阴道称之为“蚌（阴

唇）”的，挺形象的，而且，“蚌”内的确有“珍珠（阴蒂）”。

上文说到轻咬女性阴唇後快速用嘴唇堵住女性的阴道口，这可以让女性感觉到一阵温暖和舒坦。这时开始应该动手了，你应该用大拇指轻轻的将她的阴唇向两边分开，露出女性的阴道口，用舌头在阴道口周围打转绕圈，时轻时重，时而整个嘴唇贴上。记住别往女性阴道内吹气，这不好玩，而且容易出事。

这时候的女性注意力全部集中在阴道部位，而且阴蒂开始胀大外露（有些女性阴蒂很小不容易外露，遇到这种女性就别瞎找了），如果你还没有亲吻到她的阴蒂的话，她只是觉得胀而已，应该不会有太大的感觉。这时候你可以稍为停下不亲阴道口，而是用湿润的舌尖轻轻撩几下她的阴蒂，把她的感觉从阴蒂里撩拨起来，女性会轻叫几下，然後你再回去亲她的阴道口和阴唇，这时的女生的阴蒂刚受过刺激，会处於很渴望你再亲她阴蒂的状态

记住了，无论如何，也不要在这时候再亲她的阴蒂，要让女性半吊在那种感觉里，而且男性要开始从女性的会阴处向阴蒂方向往上轻舔、慢点，舌头到达阴道口时左右拨动，把阴唇一边拨开一边向上继续舔，一点点向阴蒂部位接近。

这时女性心里应该在告诉自已“到了，快亲到了，快点，快点含住它”，别管女性怎麽叫怎麽拉你，就是偏不要亲到阴蒂那，差不多到的时候你用舌尖轻轻的，越轻越好，只是在她的阴蒂上轻扫轻点一下），随即反方向按上述亲法朝阴道口部位舔去，这样会把女性给急死的，她一急，自然就兴奋了。亲阴道口时，舌头长的男性可以尝试把舌头插入女性的阴道内搅动，随便你怎麽搅动，只要你能搅得动就行。女性很受用这招的，只是男性要小心自己的舌根，伸得太长可是会弄伤的了。舌头宽厚的男性（像我这样了，好可怜）虽然只能插进一小段，不过可以把舌头卷起来插入，虽然插入得不多，但可以让女性觉得很胀。而且宽厚的舌头由阴道口自下往上扫动的感觉可是舌头细长的男性无法给於女性的感觉了，舌头细长的男性可以用舌尖轻挑女性的阴唇中缝，也很舒服的，各有千秋。

现在开始可以集中精力夺取“珍珠”了，请把舌头上移至女性的阴蒂处，集中精力。很多男性可能以为只需要用舌头拼命舔女性的阴蒂，就可以让女性到高潮，这有点错误。女性的阴蒂是非常敏感的，如果你太大力舔动，她的痛感多过快感，就没意思了。

亲吻阴蒂要注意几点，舌头一定要湿、轻、尖，一定要保持舌头湿润（在第一章中准备的水现在用得上了），亲舔阴蒂时一定要轻，要用舌尖来舔。

进攻阴蒂要用“点、挑、拨、压、搅”五字诀：点是指用舌尖轻点轻触女性的阴蒂顶端；挑是指舌头从阴蒂下面向上挑动；拨是用舌头左右地拨动女性的阴蒂；压是时不时用舌头压女性的阴蒂，把它稍为压下即可；搅是当你含住女性的阴蒂时用舌头在阴蒂四周搅动。

这时候开始，你要掌握好女性的反应，因为这时的女性已经十分投入

和兴奋了，你可以感觉到她们的阴蒂下似乎有点筋会在跳动，这在你含着女性的阴蒂时感觉非常明显。不要随便中断女性的感觉，动作要平均，因为你突然而快节奏的动作很容易让女性到达高潮。

男性在** 时，总是希望久一些，晚点射精，这样可以更舒服些。这时的女性和男性一样，都是希望这种异常舒服的感觉持久些，所以一定要体谅女性的这种感觉，除非对方强烈要求要你“给”她，或者亲吻时间过长你的舌头发麻了，才采用快节奏使对方达到高潮。

有一个很管用的技巧，不要学成人片中男主角那种乱舔的舔阴方式，也不要老是按上述的方法亲吻女性的阴蒂，这些动作做得差不多，觉得可以给对方高潮时，应该用整个嘴唇含住女性的阴蒂部位，上嘴唇压在阴蒂上方的阴毛根部，下嘴唇左右分开女生的阴唇，尽量贴近阴道口（看你的嘴唇大不大罗，嘻嘻），用口含住女性的阴蒂（留点空间），让女性觉得她的阴蒂是飘浮在你的嘴里的。

用五字诀发动进攻，男性为女性舔阴最有意义的时刻就是这了，因为你可以通过你的口唇舌控制对方的兴奋程度和控制对方高潮，通常我都是舔上一轮，让对方猛的一阵抽搐，看着她快到时，轻轻一放，离开她的阴蒂，把她气得大喊大叫，或者一离开，看着她要叫喊的时候，马上含上去，她一舒服又喊不出了。当你看到自己可以控制女性的情绪时是多麽自豪啊！不过千万别玩太过份喔，会让对方踢下床的。

含着女性的阴蒂舔动时，可以一边舔，一边用手去挠她的阴毛，很舒服的；也可以用手指轻撩她的肛门；或用手指轻轻插入她的阴道内搅动；也可以用双手伸上去抓她的双乳，这些都是可以让女性加倍舒服的动作了，军事上叫“围点打援”。

这个时候无论你向女性提什麽要求，她都会答应的了，如果她不答应，你就停止这些动作，她一急，肯定答应，当然要看你的要求过不过份了。我通常都会要求她给我“走後门”，但没一次会答应的：

你可以让她求你给她高潮，嘻嘻，看着她娇声娇气求你快点给她，你会觉得你好有征服感的了。然後你就一边晃头晃脑一边用舌头飞快舔动，女性的大腿会越夹越紧（女性们注意了，如果你的男友第二天告诉你脖子疼，就是你夹的了，哼），然後一个强烈抽搐动作，然後身子就放松下来了。

如果你有心呢，你就含住她的阴蒂别动，只是含着、吸着她的阴蒂，但是不要用舌头做任何动作，也不要碰到阴蒂，因为这时女性的阴蒂充血肿涨得很，高潮的时候异常敏感，这时你要碰到它，女性就会“舒服”得很“痛苦”了。除非你想狠狠的“修理”一下她，那你就继续舔下去，看她左躲右避的开心一阵吧。

女性高潮可以持续很久的，十几秒到几十秒吧，她们会躺在床上一动不动甚至全身抽搐。这时候你该干嘛就干嘛去吧，比如擦汗喝水之类的，因为这时候的女性已经是高潮白痴，脑子里除了极端兴奋的感觉外，不会有你存在的空间了。等你“走”一圈回来，她也就刚缓过劲而已。

女性舔阴高潮过後，非常渴望有类似茄子的物体即时插入她的阴道的，这就不用教了吧？要知道这年头茄子是* 不住的了，还得* 你自己。如果你是因为过於集中精力为女方舔阴而“软”了，可以请女性即时为你口交一会，待“重振雄风”後，随即转入另一阵地作战了。

但这种舔阴方式对於女性的刺激和满足感来说，绝对比躺在床上要强几倍。舔阴中你可以尝试用鼻尖或胡子轻轻摩擦女性，会有另类的刺激的。

篇56 ：女性的口交技巧

我以为口交是两人之间表达爱的最高形式，没有什么方法比对男人的性器表示出无限崇敬更能体现你的爱了。

基本动作

凝视他的性器，我可不是说随意一瞥，而是用手捧着他的性器表达崇敬的感受。当你开始触摸他的时候，他的阳具会开始便得坚挺，这时你可以开始真正审视它。首先你会注意到他是否包皮外翻，其次仔细地看一下他性器的柱体部分，在它顶部有一个球状物，直径比柱体略大，那就是人们常说的龟头。

龟头的顶端有一个小型开口，那是男人射精的地方。龟头最外缘部分一圈叫做龟环，它连接着阴茎的头部和茎部，请注意这里是它最为敏感的部位，当你为你的爱人口交时应该在这里多用一点柔情，我喜欢把这里叫做软沟，我个人最爱男人的软沟。

龟头和茎体结合处的中间，是男人最柔嫩的地方之一，如果他还没有做过手术，那么这里也是连接包皮的地方。你只要用舌尖连续轻轻触击这里，就有可能让你的伴侣达到高潮。你不妨多花一些时间来抚摸龟头以及它的周围。

在龟头下方是男人性器的茎部，那里没有太多神经末梢，因此如果你用手或舌仅去轻抚这个部位，是不会带给男人很强刺激的。我很奇怪很多妇女都认为来回吮吸茎部会使男人射精，这不是事实，那其实只是因为女人喉部深处在与龟头开玩笑，这是男人射精的真正原因。

在阴茎下边就是睾丸了（球球、蛋蛋，随你怎么叫都行，只是不要忽略了它们的重要性）。睾丸对痛觉特别敏感，而且一般认为在性刺激的过程当中只是起了辅助的作用。错了！事实上，只要你对它们正确对待，同样可让你的伴侣达到快乐的至高点。比如将它们含在嘴里，含一个甚至同时两个。

所以注意他的阴茎，仔细研究它，完全掌握他身上的最敏感地带，准备将你的性知识在他身上施展开来。在你俯身在他的性器前时，好好运用你的舌，你的唇。

快感部位

在吮吸你爱侣阴茎让他充分体验快感时，技巧是很重要的。当他那坚硬的阳具高傲地指向天花板时，用一只手捧住他的睾丸，同时轻轻地、软软地、小心地用且仅用你的舌去舔他那直立性器的下侧。当你的舌舔及他的软沟部位时，会发现这里能给予他极度的快乐。除非你的伴侣是用石头做的，不然当你的舌一路游走时，一定会发现那个区域让他最感愉快。一旦找到了最让他兴奋的点，则在那里集中你的精力。

对大部分男人而言，最敏感的地带在于包皮切割手术前龟头最外缘与包皮相连的地方。用你湿润的舌不断地来回舔及轻击这里，你可以令他

喷射。如果你经验不够丰富而又希望在短时间里让他感到舒服，我建议你采用此法让他射精，以便掌握他达到高潮的本质和快乐的第一手资料。

高潮

当男人达到高潮时你必须注意他阴茎的一些细微变化，每次他达到高潮时这些变化是相同的，可让你预先注意为他的喷射做好准备。此时男人的龟头会比一般勃起时显得略为肿大一些，在射精时他会挪动臀部使得阴茎尽可能前伸。一般在射精前，会有一两滴透明液体从他龟头的裂口中滴出，当你看见这些并感到龟头裂口有所张开，就该明白真相要大白与天下了。让你加足马力，尽情发射吧！

技巧

最好的姿势是跪在伴侣两腿中间，从他阴茎的底部开始，而非从旁边或者顶部。当然我在后面还将提到各种姿势，不妨和你的伴侣多试试，看哪种最合适。

绕圈口技

这里可不是让你去模仿各种声音，而是将他那如铁的性器含入嘴中，注意嘴唇不要用力。让你的头做一种绕圈运动。当你来回绕圈时，他的阴茎便在你的口中左右翻转，触及不同的部位。留神你的牙齿不要碰到它。上段提及的姿势已经不错，但另一种方法是，让你的伴侣躺平，你直接从垂直的阴茎正上方向下含入。记得转动时要轻柔而有目的性，别猛转一气。如果你的方法对头，这样做可能意味着几个小时毫无瑕疵的快乐。如果你仍想发出声音，我想几声湿润的啧啧声能让他神魂颠倒。

棒棒糖

让你的男人稍微坐高，你双膝着地在他面前，举起他的硬棒现出他的蛋蛋。用你的舌从他蛋蛋底部径直向上舔直到龟头顶部。这里你是可以用手来帮一下忙的。不妨上下多舔几回，就象是在舔小时候的棒棒糖。

吮吸（这是吹箫的基本技巧之一）

慢慢含入他的性器，不要太深，让你的舌刚好盖住他龟头的一侧，双唇围绕龟头向外一点的茎部，用手握住他余下的茎部。这时你有几种选择。试一下左右扭动你的头而让你的舌始终覆在龟头膨起的边缘，同时你的手可上下搓动阴茎。

当他达到高潮时可能希望你的嘴最大程度地含住他的性器，如果你那样做了会错过精彩的一刻。相反你可轻舔他龟头的最外缘，这可更大程度刺激他的快感，增强他高潮的能量。当你经验积累后，便可准确知道他何时射精，你的动作会更为到位。

为了加强他的高潮你可以用拇指摁住阴茎的最根部，以堵住精液前进通道防止射精。尽管你的伴侣有抽搐装，作出射精的条件反射，但精液是不会滑出的。继续努力吮吸他的龟头，延迟他的喷射。当你最终允许它射出时，会发现那是多么的长久而强烈。虽然你只拖延了一小会儿，

他射精的强度却足以令你吃惊。

睾丸

这可是两件能加强你伴侣感觉的物事。用首握住他的阴茎，舌头轻舔睾丸，逐渐令睾丸完全被你的唾液湿润。然后将它们全部含入口中，让它们好好沐浴一番。记得现把他的阴毛抚平，以免不小心带到而弄痛你的爱侣。试试按住他的会阴处，它在睾丸与肛门的中间位置，一些男子在接受吹箫时喜欢前列腺按摩。这时就得用到手指了。

简单吹箫

将你湿润的唇含住他的龟头，绕着龟头后段（也就是前面提及的软沟）缓缓旋转。这并不需要太多性技巧，但很有效，因为这里是他性器最敏感的地方。你无需是个吹箫高手，但你必须找到他最敏感的地带。连续不断在此处吮吸会会引发迅捷但强有力的射精，记得不是上下晃动你的头来达到这一结果。

69 不调头

69 式不总是让你爱人获得口交快感的最佳途径。一不留神，你们中的一个就会为了享受对方口舌的快感而放慢了自己的节拍。但我相信69式是产生快感的终极行为。只要你们两人能够正确、无私地奉献，及时配合对方欲念的节奏，69 式将是无法超越的。

深喉

当你刚开始为男人口交时第一反应多半是想呕吐。很多男人总是想把阳具尽可能地塞入我们的喉部，尤其在他们射精的时候。这时将他的阴茎整个吞下的最大阻碍在于人的喉咙深处是一个近乎90 度的弯曲，所以第一件要做的事是设法让他的阴茎顺利通过这一关卡。

为了达到这一效果，先得找一个姿势让你的嘴与喉几乎处于一条直线上。最佳的方式是你躺在床上，四肢随意放松，头部靠近床的边缘以便能尽可能靠后。这样的姿势使得你的嘴与喉几乎处于一条直线，你的伴侣可将性器插到你喉咙的最深处，而他的阴毛也能够轻抚你的嘴唇。

当阴茎达到你喉部最深处时，你自然而然会有呕吐反应。但是只要尽量放松喉部，你是可以慢慢克服习惯的，在整个过程中你始终应该保持放松。在他到达你最深处时你应稍稍调整，寻找一个最舒适的姿势。此时鉴于你的姿势，你的头部是无法做出任何动作来刺激他的，你只需紧紧含住他那悸动的阴茎即可。当然如果你能想法舔到他的软沟部位，那么不要犹豫，快点行动。

如果你完全信任你的伴侣，那么此时你是不需要做任何动作的，只需尽力放松就行。他是完全的控制者，操纵着整个过程。这时他将来回进出就象是在性交那样。他应该动作轻柔缓慢，特别当你们是初次尝试这一方式的话。而他唯一要牢记的是从头至尾他只能在一个方向上行动。毫无疑问，他不能尝试其他任何一种角度。

射精

你可要小心了！当他想喷射时不能让他得意忘形。当他把性器整个赛入你口腔时这是你要绝对注意的。他不能在你的嘴里射精！

百媚千交

由于你在床上的姿势，你甚至没有机会去“吞咽”他的精液。这不仅因为他的安全套可能落入你的腹中，更请不要忘了他的性器正处于一个能令你产生呕吐反应的位置。即便没有橡皮套，他的精液也会直接射进你的腹腔内。如果你和你的伴侣理解这一点并能及时注意的话，那我相信不论对你们中的哪一位都是不会有什么危险或不适的。

“深喉”技术并不是每个女子都会去尝试的，但这并不说明你不是个出色的“吹箫家”。当你伴侣将阴茎深深插入你口腔时，请一定记得放松。能够坚持得长久知道他射精不是一天两天就能成功的，你可能最终能接受他将阳具完全插入你的口中，但可能无法始终保持这一状态知道他射出。

希望你的伴侣能够理解这不是对他或他的努力的一种拒绝，当然我真切希望你不要因为看到这里就认为你永远不会掌握这门技巧而打消念头。不断地练习，每次你都能让他进入更深，停留时间更长^_^ 。

蝶振

这个富有美感的口交动作最佳姿势是俯卧在他身上，当然如果他站立着也不妨跪在他身前。收缩口腔，造成真空，对他的性器产生吸力，足够的吸力以将他的性器缓缓引入你口中，你的双唇紧紧绕住他那肿大的龟头和茎部，轻轻用舌尖挑动他的龟头尖端。嘴唇同时开始做上下摆动。几分钟后，再换真空吸吮，重复动作。

8 字舞

你的唇紧紧含住他的茎部，慢慢移向阴茎底端，至少尽可能这样。用舌头慢慢在上面写8 字，字约在三到四英寸长，嘴唇始终保持紧缩状态，反复这一动作，知道你累了为止，改为真空吸吮动作。

含住阴茎最深处，嘴唇紧裹茎部。然后张开嘴巴，尽量吸入空气，同时让嘴慢慢移动到龟头附近。此时你的肺部应该充满空气。继续张开嘴，缓缓呼出空气，同时慢慢将嘴套至阴茎底部。这个动作在吸气时冷却阴茎，呼气时热流又使阴茎兴奋。反复动作，然后可回到真空吮吸动作。如果你觉得他要射精，停止动作，让他清醒几分钟。

篇57 ：关于妹子的调情指南

作者：Ruoma

性并不简简单单是指在啪啪啪的那一段时间，性的魅力可以渗透到日常生活里的每一个方面。一颦一笑，一举一动，弹指微笑间的一个眼神，都是性的体现。

日常生活里的调情其实很大方面体现了双方关系的质量。调情的主要目的是撩，有若影若现和戛然而止的特点，然而别人觉得好的调情方式并不一定适合自己，很多妹子会很苦恼为什么自己总是抓住不精髓体会不到技巧。后面我想谈谈调情技巧的注意事项，如何为自己为双方指定一个量身定做的调情技巧手册。

写在前面的是，不要为调情里面体现出来的性暗示而感到不好意思，在这个过程里，我相信你会了解到一个和以前认知完全不一样的自己，这是个非常奇妙的旅程。

1. 了解自己的气质。女王的贴子里有说过这一条，她的建议是要在床上和调情间把自己的气质发展到极致。这是其中的一个方法，然而根据伴侣的性格也可以选择与自己的气质选择完全相反的方向去尝试。平时是比较腼腆的妹子可以开放一些，平时雷厉风行控制欲比较强的妹子，可以尝试放弃所有的掌控权，表现出很强的依附和崇拜感。平时打扮和性格属于相对成熟的妹子，自然是可以将羞怯这个词发挥到极致。

2. 注意不要踩自己的雷区。这里的意思是一定一定要了解自己不大愿意接受的点，然后在调情的技巧里甚少去涉及。比如妹子对气味很敏感，在技巧里就要少选择带有嗅闻的肢体语言。如果对体型很在意，那如果对方身材不是特别让你满意，不要去刻意的抚摸和赞美。千万不要看别人玩的开心，自己硬着头皮尝试，搞不好会弄巧成拙，因为在交流的过程里任何不满意，嫌弃，都会被对方察觉，最好不要抱有侥幸心理。这一点也送给不喜欢任何一种性活动但为了对方勉强接受，玩的不开心的妹子，表达自己的诉求拒绝是对双方的尊重。

3. 请一定注意身材，至少要有一个部位让对方最满意。胸小的妹子不要担心哦，也别灰心，我就是a cup ，讲真自己喜欢小胸，但男盆友开始的时候天天“嫌弃”小馒头，弄得我很不爽，后面通过锻炼努力练翘臀，基本上他的注意力已经大部分转移咯，目前玩起spanking 简直感觉不能更棒。对自己身体不满意的妹子在大多数，说让妹子自己注意身材其实不是为了男人保持身材，而是为了自己的自信，在自信面前任何技巧都是浮云，足够接纳自己，了解自己，相信自己，才会玩起来肆无忌惮，拿捏有度。

4. 注意五官的表达。眼神，kiss 的技巧，笑容这几样在调情里面至少要占一样。眼神和笑容，可以对着镜子练习，我很喜欢的一部电影是恶女花魁，土屋安娜的表演简直完美到毫无挑剔，尤其是她作为花魁的眼神和笑容，坦然，真挚，又带有一些色情。然而唇齿间的技巧是最容

易练习的，轻吻间舌头在对方嘴里转一圈，他的丁丁就立刻起立基本吻技就很成熟啦。除了kiss ，嘴上功夫还有几招，个人喜欢咬男票的手指（手控不解释）轻咬的过程里用舌尖稍舔指尖是非常具有挑逗一味的；还有说悄悄话的时候不经意间舔耳垂。做这些还有一个要点就是，要面不改色，当做一个很小的不经意间的动作，日常生活里偶尔玩一下，然后继续若无其事。

5. 花心思设计游戏。日常惊喜和游戏不是男生应该做的哦，妹子们也要花些心思去玩这些，效果惊人。我曾经在两人周年的时候，在他屋子里不同角落藏了玫瑰，玫瑰里有小纸条，上面写着一件调情的事情动作，比如一个深吻，一句耳边的情话，用嘴喂一颗草莓等等。玩了一圈下来他基本就是已经神魂颠倒了，这时候我们收拾好去吃饭，之前的调情效果整整维持了一个晚上，男票的嘴简直甜的跟蜜罐子一样。

玩过的那些关于啪啪啪的游戏就更不计其数了，举几个例子：有一次吃饭的时候悄悄告诉他今天真空上阵，还有里面穿着情趣外面一件大衣就去找他之类的。

游戏可以温情，可以下流，一切在他眼里都是一种爱的表达，动动脑子，花些心思这些是绝对值得的。

以上写了这么多，只是想给那些看了很多攻略却总也找不到自己合适的技巧的妹子们。还有以上的一切都是基于对一个人的爱，心态一定要摆正，调情，性，都是爱的表达，不要吝啬这些言语，动作，要知道，只要你愿意，让你汉子从今往后每一个手枪都为你而打，并不是一件难事。性是你的选择，接纳，享受，会给你们的关系带来非常有益的促进。

篇58 ：【经验】牙套妹子的BJ

作者：筱川姑娘

【背景】

22 岁，牙套已戴一年零八个月。

我戴的是唇侧陶瓷托槽，就是传统钢牙把门牙周围上下各六颗托槽换成了透明陶瓷托槽，边缘更圆滑但钢丝不变。

至于另一种舌侧托槽据个人推测BJ 更困难就不赘述了„

【接吻】

跟现在的男朋友在一起后已经戴牙套了，刚开始接吻时他说有时候会挂到他舌头……

有时比较激烈的深吻我甚至觉得会不小心碰到他的牙龈„但是慢慢摸索出经验后就或慢或快宜浅宜深了，所以我觉得牙套妹子们完全不用担心接吻问题。

但出于心疼男朋友还是要时刻注意让自己的嘴唇包裹好锋利的牙套。

【BJ 】

这应该是大家最关心的问题，我刚开始戴牙套后给ex BJ 的时候脑海里总会浮现那张牙套上挂满毛毛的牙套妹身后躺着捂着下身的男人的图片。

戴牙套的前两个月本人牙齿酸痛到全部流食，洗脸时隔着嘴唇碰到牙齿都疼个半死，之后每个月复诊后头几天也差不多。所以建议牙套妹子们这段时间还是好好休养生息。毕竟要等到自己状态好了才能让自己男人更舒服嘛。

昨天给男朋友全程BJ 成功口爆两次，总结经验与大家分享。

首先，我没有挂到毛……

当然也可能是在我深喉到能进去的最深处时嘴离根部也还有几公分，完全没有机会碰到毛毛。

我觉得BJ 对牙套妹子是体力＋ 技巧双重挑战。没有牙套的时候保证牙齿不要碰到就好（记得第一次BJ 连理论经验也空白，ex 一直说“牙齿不要碰到„”，后来觉得他也蛮痛苦的），有牙套后你要全程保证嘴唇包裹好牙套＋ 牙齿，不仅时间长了会累，还要忍受托槽＋ 钢丝对口腔内部的摩擦。

不过不要轻易放弃！想到自己男人爽了这些都不算什么好吗。

我在嘴唇实在累的时候会上手休息一会嘴，或者嘴巴不要接触纯用舌头快速轻拍龟头，或者从根部一点一点用力舔到头。期间可以配合手轻轻按摩蛋蛋或者会阴穴（我一直觉得我每次都没有找准）。

毕竟戴牙套BJ 真的会很累！请大家一定精力充沛神志清楚再开始！不要干到一半体力不支不得不放弃。

【深喉】

慢慢来。

我第一次深喉是给ex BJ 到一半时他突然忍不住使劲按住我的头，立即引起了呕吐反应，之后很多次都如此。

虽然深喉引起的呕吐反应不会真的吐出来但的确难受而且会引起一定的心理不适从而对之后造成障碍。

首先！你要完全放松，而且心里不能对这次的BJ 有抵触情绪，如果是被强迫那深喉肯定失败。

当你是真心很爱他想让他舒服的时候，你不会觉得脏或者如何，反而会觉得他的丁丁是很可爱的，毕竟它也无数次让你欲仙欲死好吗！

完全放松，然后下沉头部，让龟头抵到你能承受的最深处。

这里我还没有达到能深喉并且完全排空口腔内空气让口腔包裹住丁丁，因为牙套对口腔的摩擦在每次含住的时候都感受得深深切切。大家可以慢慢努力。

我觉得自己能舒适地完成一次深喉后之后就大概没什么问题了。

听到他低吼一声或不自觉地挺一下腰就知道你这一次不错。

其实我觉得深喉不在于到底多深，只要过了坚硬的上颚里面都是柔软有弹性的，龟头在那里的触感应该都不错（有男同胞指正一下吗？）

【最后一步】

昨天是第一次通过自己的努力口爆＋ 第一次吞精。

之前都是ex 说想射嘴里于是快到的时候直接含住，或者嘴快不行的时候换他自己撸出来爆嘴里……

所以我对最后一步其实没有太过丰富的经验（有经验丰富的吗来教我啊！）昨天第一次是他说“快出来了”，然后我快速地进出并且是以唆的口形进行的。

第二次决定尝试新方法，嘴唇用力为龟头能紧张通过的大小，舌头向前在每次进入的时候能抵到龟头，然后仅一次次使龟头快速进出最后完成缴械大业～

我觉得最难就在龟头那里，因为本身就膨大，又要着重刺激，很怕一不小心伤害到他。排空口腔内空气后牙套对口腔的摩擦是比较强烈的，嘴唇要全程包裹好。

第一次发帖有点啰嗦，但是在脱离牙套前希望所有戴牙套妹子都有个好技术！

欢迎指正、交流。

篇59 ：处女DIY

作者：圆子

只试过阴蒂高潮，就是拿指头，我习惯左手食指，揉按，怎么形容呢，你就感觉碰到哪里最有感觉，感觉可能是酸一下或者痒一下，然后就重点揉压那个地方，一般阴道位置比较偏前，要是太干，建议顺着缝往下，蹭点水上去继续揉，可以打圈也可以前后，觉得打圈比较有感觉。然后就跟着感觉走，会感觉越来越紧张，或者因为阴道有水流出来痒痒的，然后你会渴望什么东西进阴道，我只揉蒂，没试过同时用手弄阴道，觉得弄脏太多手指不好清理＝_＝ 原谅我本质上还是个懒家伙，哪怕在这方面，也是能偷懒就偷懒╮(╯▽╰)╭接着说，然后呢就继续揉，用力大小自己感受，就像开车爬山，不停的揉就是在加大油门，冲向山顶，到顶之后，就突然掉下来，这时候整个人僵硬，而且阴道不自觉抽搐，曾经试过把一根指头伸进阴道不动，感觉到高潮时候阴道抽搐，把指头裹的还挺舒服，而且挺有压迫感。这种抽搐僵硬状态的时间不一定，有时候长一些，有时候只有几下抽搐。抽搐后就深吐一口气，整个人不想动了，再摸阴道，已经不知道什么时候涌出了挺多水。

还试过拿花洒，开始是洗澡时候无意冲到大腿根，然后一下子人就站不住了。然后靠墙坐在洗干净消过毒的地上，把水开小些，张开腿，从肚子开始，一点点靠近阴蒂，到蒂后，就缓缓原地打圈，上下移动，跟着感觉走，拿花洒高潮感觉其实和手差不多，就是省劲，有时候拿手弄好久，胳膊酸，花洒就没有这个缺点，相比手，我比较喜欢花洒我会说嘛，不过刚刚看帖子，说花洒比较不干净，不太好，以后还是考虑多用手吧自己动手，丰衣足食。

不过呢，有时候状态不到，弄好久，而且感觉下面整个酸胀，但就是不到，这种时候整个人都焦躁了，完全焦躁，觉得不管谁，能给我就行，当然，老天从来也没真正及时掉个男人下来，最后都是自己解决，或者太累，就半途而废啦＝_＝ 单身狗的杯具

话说啊，觉得伸进去一根手指，完全摸不到处女膜啊，两根又绝对百分之一万塞不进去，一根进去无障碍，但是动作大了会小疼，两根压根想都不用想，觉得会疼死或者流血＝_＝

好了，乱七八糟又毫无调理的说了一堆有的没的，打字打的手累，第一次发帖，也不知道有没有什么要求，就这样吧。

篇60 ：关于女性DIY 的方法和各种高潮表现

作者：我不是肉卷

嗨大家好，我又来了。

上篇有讲到自己接受性教育的过程，同时也有看片和书的时间段。

小学那时和同学看的时候，真心没什么反应，不知道是不是因为人多，基本上大家的注意力都集中在男女主角叠在床上的时候，下半身到底是怎么回事上了（港片不会像岛国和欧美的AV 片有大特写）

后来真正看片有身理反应应该是初潮过后的初中时期。（其实我也想问，虽然看到很多说小学甚至幼稚园就有夹腿或者摸下体的行为，不过有比较接近成人的身理反应是不是初潮过后才会有啊？还是其实差不多的？有没有解答）

刚开始DIY 的时候单单用手比较难满足，会找身边的工具来摩擦，直接用手触摸不舒服。别问我第一次高潮的具体感受和情况，初中的年代太久远我真心想不起来。但是知道那的确是高潮。

然后有偷用过家里的跳蛋和那种手拿式按肩膀的比较大型的按摩器。都是隔着内裤震动。

再后来在浴室用花洒发现了新大陆，直接冲击就已有快感，把喷头调到集中的水柱，刺激感会很强烈，而且由于水温的关系，高潮时会全身一下下的发热。

这几天看到知性上也有个妹子发帖说到用浴室的花洒，知道一些关于保护阴道益生菌的问题，这样做会由于过度的清洁或是过高的水温使得益生菌发生紊乱而造成疾病，所以以后还是少用花洒比较好。当初用的时候还一度觉得这样干净很多。

然后家中装修，很多物品都被丢掉，我又回归到依靠勤劳的双手，但不会把手插进阴道，一直到第一次把手指放进阴道，打开了新世界的大门。

然后全凭自己的感觉得到第一次阴道高潮（如果这算是的话）。

因为还是能感觉到比单纯抚摸阴蒂体会到的高潮完全不一样，而且由于手指在体内，可以明显的感觉到阴道收缩的情况。

到现在，我最常用的DIY 方法就是冲水和手指了，再也没用过道具。

上面大致讲了一下我从小的DIY 经历，下面我总结了一下目前我使用过的不同DIY 方法以及带来的不同感觉。

1. 普通阴蒂高潮

只是单独刺激豆豆，用手或者可摩擦的道具，其中可震动的道具高潮

会更强烈一点。

如果隔着内裤用手按摩最好配备护垫以防内裤面料直接接触豆豆，这种情况最好是在水很多的情况下，在性起是分泌的液体有一定的加速和催情效果。

如果隔着内裤的话（要垫护垫），主要方法是用前手掌，也就是除大拇指外的四指，用打圈的方式揉，刚开始可以轻一些，比较有感觉了就逐步加重按压的力度，也可把手移到更下一点的地方，在接近阴道口那里做扣挠的动作，快到的时候可以整个手掌包裹住做大动作的揉动。

我个人是不太建议直接用手去摸，因为太直接的刺激非常解HIGH 。找些东西做桥梁比较好。例如隔着护垫用手，跳蛋，按摩器等等。而且还是建议一定要在水多的情况下，阴蒂不会分泌水分，不够了就从阴道那里沾着涂上去，保持湿滑快感更大。

高潮表现为从阴蒂周围涨涨的然后有种肌肉酸胀的感觉从下往上到喉头的那种，身体会紧绷，高潮时间可能只有五秒以下。

2. 热水冲洗的阴蒂高潮

先用冲劲比较小，花洒出水面积比较大的模式，对着整个外阴做冲洗，当觉得下半身开始发热的时候，可以扭动花洒头把面积慢慢调小，导致冲水水柱更加集中力度更强。

如果有地方坐可以直接把双腿打开，寻找你喜欢的冲洗位置冲刺，期间可以抖动拿着花洒的手，会造成一种震动的感觉。高潮表现为下体发热窜到头顶，全身紧绷，如果还在继续冲洗，会忍不住夹住花洒，结束以后疲劳感比较大。

不过这种方法少用，毕竟直接冲洗阴部会造成不良影响，而且浴室地面湿滑，高潮的时候身体不受控制，很容易滑倒（我就扭到过膝盖我会说吗）。

本身洗澡就是一个散发热量能量的事情，高潮过后疲惫感会更重。

3 、阴道高潮

4 、阴道高潮比较复杂也比较难达到，分为以下几个步骤。

首先你要正确找到入口，我之前一度找不到，戳到肉会痛，而且每个人构造不同，有可能会遇到像我这样的情况，就算找到了也以为进门需要拐弯而进不去误以为找错了。

所以当你用指腹能摸到一个小圈的时候大概就是那里了，看到很多人会找错成尿道口，那不如从下往上找，除了菊花，第一个就是阴道口了。

不要想着书里那些什么突然插进去的快感，突然插进去通常就是会撞墙，只有痛感。

当你找到你认为可能是的地方，先轻柔的按摩一下，让水出更多点，

然后一点点往里钻，如果发现进不去或者直接有碰壁的感觉时不要硬着来，全程轻柔对待。尝试上下找缝隙，也是用钻的动作，很容易就可以找到缝隙进去了，进去后多弯弯手指，不要直直的就插，因为有可能是要进门拐弯的。

所以不要急，也不要怕找不到，多尝试，手指灵活一点，总能找得到。

当然也可以对着镜子看，我后来有对着镜子仔细的把自己当图鉴认识了一下，不见得每个人都真的像A 片里面的人打开就能一览风光，基本上我都要用手比较大力的撑开才能看得到阴道口，而且也有肉堵住，不太容易看得出洞的效果。处女膜什么的就根本看不见了，因为光撑开看阴道口已经累得我要死了。

当手指成功进去后会有一种曲径通幽豁然开朗的感觉，基本上就是畅通无阻了。

我个人还是比较喜欢插到底感受到指尖完全被肉包裹住的时候勾着手指运动，之前看到有人说一直做“来”的动作。我是这样的，“来”的动作可能有点大，应该形容成你想用手指把掉在缝隙中的物品勾出来的动作，或者是手指被挤压的时候瘙痒的动作，大致就是只有第一指节来回运动的过程。

期间可以配合手掌按压阴户，间接刺激豆豆，千万记住不要直接刺激豆豆，那绝对只有难受没有快感，虽然不会到痛，但是会有被刺到的那种感觉，很不舒服。

当快要到的时候会觉得里面很痒，这时候可以加快手上的速度，我通常到最后就做不了那么细致了，最后几下就是整个手托着往上顶，顶没几下就到了。

由于手指还在阴道内，所以可以明显感觉到整个阴道有规律的剧烈收缩，因为有骨头可能会压到手指都不太舒服。从里的那种痒得到释放一样，高潮来源会从更深层接近小腹的地方开始，与豆豆高潮的起始感会完全不同。

5. 无刺激的自发性高潮

最近看到有妹子说上课突然高潮，虽然我没有试过，可是我有试过在梦里的。不知道大家会不会这样，做梦做的一半的时候会突然发现自己在做梦，然后可以自主控制行动。有的时候我就会在梦里找寻发泄的渠道，高潮的时候通常都会醒，然后感觉和那位妹子说的差不多，就是有一种心脏在下面跳动的感觉，和做完运动能感觉到太阳穴的跳动感觉差不多，只不过是在下面，这个时候如果做一下夹腿的动作，或是自主收缩一下PC 肌，会把快感再延长。然后直到消退。

由于我从来没找到过G 点，就不介绍了，顺便问问找得到G 点的妹子，我手指进去两指节向上弯曲感觉就是碰到骨头的触感，没有深处全

是肉的柔软度，就是觉得是骨头，具体那个骨头我看图应该是耻骨联合那里吧？我也搞不懂，然后那里的快感并不是很明显，不过有尿意倒是真的，前段时间排完尿后趁着冲凉在浴室尝试潮吹，不过我手都酸的要死还是不行，反倒是刺激完放弃后直接尿出来一小段，不过没有验证到底是不是尿，也有可能是没尿干净吧。所以我觉得别太执着G 点了，有和没有都一样，能高潮就好，而且那个自己成功潮吹的妹纸也说了，潮吹快感其实也还好。

由于我自己算是妹汁吧，建议各位水比较少的妹子还是多用润滑剂吧，湿滑感是和快感直接挂钩的，不然搞到后面自己累还一场空会很郁闷的。

其实上述的方法中阴道高潮可以说是最累的，因为手要深到很里面，然后只动手指，所以真的很容易累，以前有段时间自己性欲很大，连弄了三天，白天整只手臂各种酸痛。艾玛，平常多做做运动多加锻炼吧。不然做到一半自己还没high 就被累死了。＝＝

篇61 ：关于女性高潮的表现（自身和伴侣双视角）

作者：我不是肉卷

首先想先说一下以下都只是我个人意见和个人感受，给予每个人的个体因素非常多

所以不要一概而论

也不要把高潮视为一项任务，这样就完全不能享受到乐趣了。

还有沟通永远是最重要哒！鞠躬-

总是看到一些妹纸发帖说搞不清楚自己有没有高潮，或者是伴侣不太清楚妹纸到底有没有高潮，毕竟有些妹纸有颗善良的心，没到也会说到了。那就依我的经验来讲一下两种角度下高潮的表现会是如何。

我经验真的很少，希望能帮到大家。

1 、自己感受中的高潮

最常见的形容词是酥麻和瘙痒。我觉得可以再加一个酸胀感。

在平台期到高潮期这段期间，我先称它为上升期。

通常在上升期会经历三种感觉：酸胀感，酥麻感，瘙痒感。

酸胀感：上升期的时候你会觉得你所刺激的部位及周边酸胀，类似于运动完肌肉酸痛的感觉，但是比那种感觉更柔软一些并且会伴随瘙痒感。

酥麻感：一般出现在最前和最后，比如触摸的第一下，最后高潮的一瞬间，都会体验到酥麻感。如果你用过会震动的工具我想你能想象，那种最微小的震动藏在体内的感觉。

瘙痒感：不是那种皮肤痒你去抓抓就好了的痒感，而是更深层的痒，你会觉得它痒在皮下，在肉里，想挠又挠不到，只能靠不停按摩解痒，最后高潮来抒发。当然如果你痒到有点病态了，建议去看医生。

这三种感觉因人而异，可能同时出现，也可能阶段性各自出现，全凭个人，但基本上就是会有这三个感觉。我已经把我能用的形容都用上了，我尽力了……。

在上升期的时候你会开始分泌汗液，特别是大腿内侧和腰背部。当你发现出汗了，就说明高潮快要来临了，集中精力做好冲刺吧。

高潮来临的瞬间，全身紧绷到极致，可以表现为扬起脖子，双脚蜷缩僵硬，身体绷直往上挺起。如果你的手指在阴道内，那么会感受到有频率的收缩，注意了，是有频率的收缩。不是平台期和上升期那种单纯紧致的感觉。

如果你只是阴蒂高潮，你分辨不出阴道有没有收缩的话，可以把手捂着阴户，感受一下有没有跳动，一般会和心跳节奏相同。就如同跑完步

心跳加快，导致太阳穴跟着跳动的原理差不多。

高潮结束后全身慢慢放松，会明显感觉到出汗（不是大汗淋漓，就是一层薄汗），大腿从根部会有一种运动后的酸痛感，激烈的话小腹肌肉会抽搐（我抽搐的不大，一点点）。脑袋也会有点涨涨的。

通常高潮过后完全禁不起再一次触摸而且也一点欲望都没有了，就算继续刺激也感觉不大了，只会觉得不舒服。前面有说到这个时候夹腿是可以延续一下高潮的余韵，因为夹腿算是间接的接触了。用手碰就还是不要了。

2、伴侣观察下的高潮

3、先说一点，不是全身一紧绷，手指一被夹紧就是高潮了！

因为我现在和男票是边缘性行为没有真正进去过，只用过手，就不说JJ 进去的感觉了，等哪天试过了我问问他后再来说吧。

男票不只一次我一缩紧他以为我高潮然后就停止甚至抽出手来，那感觉……我心中有一万匹草泥马在奔腾。他就说很紧，觉得我到了。

通常我快要高潮，也就是上升期的时候，我也是会全身紧绷外带阴道开始收缩（通常就是收），所以每次我自己的手指，或者男票都会感觉自己的手被用力夹住，而且看到我身子开始僵硬，他就误以为我到了。

可以告诉各位男生，那绝对没到好吗！！！如果真到了，女生会让你滚粗的！

不仅要观察和感受紧绷状态和阴道缩紧，更加要观察女生的动作啊，如果你发现女生还是一副投入其中，完全没有要你出来的意思的时候，你千万别作死的停止抽出来，那绝对就是爬珠峰快到山顶结果突然掉下来的感觉！擦！那一点也不好玩！（深切感受，当时特想掐死男票）

另外也想提一点，以前看过说想延长快感的话就快要到的时候转移刺激部位，减少刺激，然后再重新刺激，什么反反复复，这样快感就一直都在。我嘞个去，我自己试验过，绝对没有，只有无尽的坑爹感，而且通常你自己DIY 的时候这样做了，那么基本上在第一次反复的时候就马上会高潮了，而且感觉也不够爽„..

所以当你发现女生完全没有其他多余动作还在投入的时候，千万别放弃，继续努力干活，为了以防万一，建议大家频率千万不要乱，一定要保持一致，不要自以为加快频率她就能马上到，NONONO ，那可不一定，反而可能直接会退回平台期再也上不去。所以保守起见最好还是保持频率，除非女生口头表述要你“快一点”。

所以别再玩什么突然减慢速度突然停下之类的游戏了„真的不好玩，玩不好了马上就干了。如果女生开始推你出去只有两种情况，高潮和干了。

当真正高潮来临的时候，女生会把身体蹦到最尽，阴道会呈现有收有缩的状态，不是上升期的单纯挤压。当女生开始推你出去的时候，表示

你任务达标，可以问问亲服务还好嘛，可以五星好评吗。

当然其实身体紧绷啊，叫声啊都能演出来。阴道收缩没法儿演，好好用心感受吧，她的一点小举动可能都透露着讯息呢。以及多多交流，用她喜欢的方式。

我讲完了，就我自身的感觉和经验来讲也就这些了。肯定很多人经验比我丰富很多，也肯定很多人的感受与我完全不同，所以不是只有这些表现就代表对方已经高潮了，此贴只做个人感受的分享！

篇62 ：拉拉（女同）的性与情

作者：骨骼和脑洞俱清奇

- 为什么是腰果呢？

- 因为它是干货，而且是弯的。

- 从高中混迹果壳性情到现在，想发个耻度大点的还专门注册了小号容易吗„

- 如果不是因为看到2014.12 技巧版好帖征集令！（并不是广告啊喂），以我的尿性一定会拖延到年后才写甚至让这篇帖子流产我会乱说？

- 看到细节一定有人问：两个P ？想说TP 之分本就是二元性别论的产物之一，我在一个女人的身体里喜欢女人，仅此而已。

- 关于怎么发现自己取向以及两人发展过程暂且不表，或在以后提到另一主题（情）的时候再说。

- 起了这么华丽丽表碧莲的大标题，但愿能持续更新吧。以及，分享和交流并行。

------ 咯叽格机膈肌歌伎各级割集------ 一本正经的分割线------

和女票在一起快一年，啪了也有快一年（不要在意这些细节啊魂淡）„我也从第一次出去过夜她脱下我小胖次时咬着下唇看着她的娇羞妹子变成现在这个能欣赏着她表情向(等) 她求欢的“死直男（她描述原话）”

前两天我的某一动作让她受用又讶异地说：你是不是看技术贴了？我这才想起这个版块好像鲜有造福拉拉的；另外一个想要发这帖子的原因是正好前不久我俩的关系进入了新纪元：入手了辅助工具--- 但这个要放在最后才讲，免得你们和她一样鄙视我生殖器崇拜＝ 。 ＝

首先要说，我俩的性观念都不保守。她有一定经验而我是“阴道处女”——没有被插入过但有不短的独舞（前两天在知性看到这个DIY 的替代词感觉好惊艳哈哈）史，所以基本没什么磨合期。一开始她都只有一支手指进去，第二第三次就有给我OJ 。而我在体验中积累的经验和依靠知性涨姿势加上天赋异禀„总之很快就能给她惊喜了。

关于怎么给女生OJ 以及各种G 点A 点U 点等等的技术贴科普贴知性有很多大家可以自行搜索，我就说一些自己认为蛮有技巧性的tips 吧：

01.G 点位置因人而异，寻找依据只有一个：看妹子反应。用自己举例子吧，有人说个子高的G 点深，但我几乎没什么感觉，反倒是更里面传说中的A 点很能感受到刺激。但也是快感有余高潮不足„一般都是萌萌哒阴蒂协同高潮，毕竟是唯一本行。这也就引出了第二点——

02. 想让她阴道高潮的话，对阴蒂请适可而止。这里不是让你中途停下，而是尽最大可能轻柔的对待她。能用舌头就不要用手，能用舌苔就

不要用舌尖。要知道，你给了娇弱的阴蒂越大刺激，就是给了幽湿的阴道越大期望。但你又能满足这种期望吗？手指所能提供的冲撞力和充实感是有限的（有工具另说，真心不是生殖器崇拜），如果阴蒂到达平台期而欲求未满，阴道高潮也就难了。

03. 按，点，搔，揉，转，找到她的G 点最爱的刺激方式——依旧是看她反应，并注重持久力和力量。立，坐，跪，躺，侧，找到她最爱的姿势。点深如我的女生推荐尝试身体垂直于水平面，缺点是用手的人手腕会有点拗；在她寝室（算打野战么）的时候我溜到被窝里，她侧身把一条腿翘到我背上让我得以手口并用也是好姿势。（哈哈哈哈哈她室友还说过“你媳妇儿腿太长老踢到我枕头”）；最爱的还是69 ，手指长度可以用到最多，你用力我就更用力，有种双水解相互促进的作用。

04. 压阴阜！压阴阜！压阴阜！！！相信不同妹子对这一动作的反应都是一样的：欧美式吟哦。尤其是插入的时候，让密实贴合的手掌感受到包裹在深泉里的手指上下求索的律动，对两个人都是很强烈的感官刺激。

05. 体外G 点、也就是敏感带，和性取向一样具有流动性„不要因为她身体某处某次不敏感就在下次刺激的时候忽略这里，不同的touch 方式会有天差地别的可能性，不要吝于开发她的身体。比如我脊柱铮铮的背部就在某一次她抱着用拨弦的方式扫了几下之后完全缴械。

06. 眼神交流！肢体摇曳！不然就是帮她撸了！不同于异性恋的很多姿势面部都在同一水平线，如果手要足够灵活的话，头部一定是在她胸部及以下位置的。口唇的刺激固然能够更到位，偶尔抬头欣赏她蹙眉咬唇的欲罢不能也是很重要的。

07. 营造适时氛围。最简单的就是用音乐，两个女生绝对更需要这个。从高中以来我都是弛放迷幻氛围新世纪还有沙发音乐的脑残粉，现在想想当时每天耳机里放着一首接一首的床头曲行走在校道上，怎么想的啊我。Anyway ，这都是很个人化的选择。比如淫乐大师Lovage 那首脍炙人口的《Sex （I'm A ）》，高中和那时的女友有一次午休一人一只耳机听这个。我说觉得适合做嘿咻的背景音乐，她说，我做的时候听别人在旁边叫？还是不要吧，太诡异了。再比如《aLIEz 》的纯器乐版，有一次乘兴正酣随机到这首，我觉得超泄气准备去换，结果她翻过我的身子干脆按泽野弘之的中二节奏来，包括音乐高潮之前的留白与之后的爆发……总而言之，最适合自己的BGM 最好自己找。当然，如果有同样热爱Trip Hop ，Chill Out ，Ne Wage 甚至是NeoWave 的人回帖，我还是乐于整理一个歌单出来的。

08. 选择合适道具。我和女票是大M 遇到小M ，看起来跟麻将牌里的八条似的。绳子没有，刚刚脱到一边的内衣总有带子吧？眼罩没有，挂在床边椅背上的围巾总可以吧？想绑总是能绑的，想蒙总是能蒙的，再让冰凉的水由己之口在她身上轻流慢滴。虽然连最轻微的SM 都算不上，但身下的人永远不知道你要去刺激她的哪一处，顷刻就在被征服的控制之下无所遁形。

09. 延续道具的话题，嗯，终于说到某物什了。我们买的是一般亚洲尺寸，10-12cm 长，3-4cm 粗，绑在胯间没有不适也不容易掉脱。虽然不是自己身体的一部分，但当它完全没入她身体的时候，我能感觉到自己在心理的刺激下湿得立刻涌出来。可以开发的新姿势很多，虽然上次因为桌子的高度太尴尬我把她放上去以后试了几下发现不行又把她抱着扔床上了（P 了个S ，她比我重10kg ），但一般传教士女上后入都没什么问题。填充感远胜于手指，但对G 点刺激不足而且阴道口撕裂感明显。但进去还是蛮容易的，因为她是不折不扣的“水货”，而我是“水货中的水货”„总的来说就是心理快感大于生理快感。

10. 说一下经期做爱吧。某次她手指进去我快感特别强烈，结果开了灯发现她手上都是血。开始以为太激烈，第二天发现是来例假了。因为我在经期的中后期会很想要，她拗不过我也就会进去了，甚至量最大的第二天我俩都有被对方上过。总而言之，卫生到位（带指套什么的），还是可以尝试的。毕竟身体反应太事半功倍了。

最后说很重要的一条：及时反馈，沟通交流。曾在微博上看到这样的内容：抛开繁衍后代这点不谈，异性恋真的很不合理。就拿啪啪啪来说，男生完事之后想着马上倒头就睡，而女生通常很兴奋想聊一下人生，这就是矛盾的根源。如果换成两个男的，完事都不想说话各睡各的，换成两个女生完事想怎么聊怎么聊，多好——确实，女生会注重后戏，那我们一般聊什么呢？（除了我爱你你爱不爱我这种半夜叨扰琼瑶奶奶的）：①今天哪会儿哪会儿我特别有感觉，你的手是不是（说到细处还会让手指在进去一次记住位置）；②如果再怎样怎样就更好了，手指的曲度，力度的大小，延续的时长……。诸如此类，请相信有 feedback 才会有长足进步。

然后相拥睡去，睡着前是我抱着她，睡醒来就是她抱着我啦。

篇63 ：【走过路过】四大高潮，你有几个

作者：跟头- 快到我碗里来

个人把女性高潮分了四类：（如果你是妹子，你有更多，特别欢迎指教- 么么哒- ）阴蒂高潮、阴道高潮/G 点高潮、宫颈高潮和情感高潮。

这四种可以任意结合，组成混合式高潮。一般高潮都是混合式，因为我木有前戏的说……

阴蒂高潮：因为从童年到青春期，我都被保护的后知后觉，看完了王小波的全部书，只觉得其思想晶莹剔透，牛逼闪闪，爱情观各种惊为天人，但没有任何性觉醒，实在是对不起他的H 文才华了……

于是，我并不擅长手动来获取阴蒂高潮，也包括猴妹的手动，而且是急性子，前戏什么的基本都跳过，所以到现在也没有经历过……自己摸的时候感觉很疼，不知道这感觉对不对……有点小担忧，因为我对照了文章后，感觉自己属于包皮过长型的，要去割吗……

不要劝我DIY 了……

补充个：

我很可悲的一点就是自己一个人完全零欲望。除了大姨妈前后会自动有点生理反应如乳房肿胀什么的，剩下的DIY 基本上撑不过一分钟就觉得索然无味了。顺带着还会性情突变，在暴走和抑郁间变幻不定，也没有精神正常工作学习，所以干脆戒了……

但只要猴妹在旁边，我就跟打了鸡血一样，这也是病，得治……

情感高潮：

我的是这样的……和猴妹在一起后，早期都是情感类高潮，即靠在各种刺激下迸发出的爱意来到达……

（我的分类是以某种高潮结束为主，并非只有这一种感受。）

个人经验是需要强大的想象力跟浓到化不开的爱，这种高潮是措手不及的，各种图像和情绪混在一起，纷沓而至，又四散开来，有点像宗教仪式里那种受到了神谕，脑子里全是光着屁股的小天使给我唱“哈利路亚”，从心灵到灵魂都在颤抖，一切黑暗都被驱逐，这种被净化和重生的感觉，满满的正能量啊。

有点像这首……

葡萄牙十四行诗伊丽莎白. 勃郎宁

我究竟怎样爱你？让我细数端详。

我爱你直到我灵魂所及的深度、广度和高度，

我在视力不及之处摸索着存在的极致和美的理想。

我爱昵象最朴素的日常需要一样，

就象不自觉地需要阳光和蜡烛。

我自由地爱昵，像人们选择正义之路，

我纯洁地爱昵，像人们躲避称赞颂扬。

我爱你用的是我在昔日的悲伤里用过得那种激情，

以及童年的忠诚。我爱你用的爱，我本以为早以失去

（与我失去的圣徒一同）；我爱你用的笑容、眼泪、呼吸和生命！

只要上帝允许，在死后我爱你将只会更加深情。

（这是我最崇拜的女诗人了……）我爱你啊，直到骷髅地-

我觉得这是高潮里最美的一种，它很轻松，也很愉快，更重要是的那种庄重圣洁的美感，实在是快乐极了……

阴道高潮/G 点高潮：

其实这种高潮我并不喜欢……它实在太累了……但是这种对男生的要求反而比较简单……可以一次性搞定……然后让她变成一头睡死过去的猪……

这种高潮有点像凑论文，慢慢的积累，慢慢的蠕动，慢慢的攀爬，一点点的上升，摸到了一点感觉，仔细去捉却消失了；再找到一点感觉，他娘的又消失了；这种找来找去的感觉很烦人啊！！我是急性子，很讨厌这种媳妇儿熬成婆的感觉的说。我称之为过山车势能时间……

等到捱过了那个瓶颈期后，视野则会豁然开朗，如登高临眺长安城，秦岭雄伟霸气，渭水势不可挡，万千气象尽收眼底。又如草长莺飞，东风撩人，忽见三五纸鸢拂云而上，真真是“好风凭借力，送我上青云”，快哉至极。这个就是动能与势能平衡时间……

但这种舒爽不到片刻，就到了痛苦与欢乐兼有的动能完全转化为势能时间了。还没来得及看清下面是什么，就开始了加速滑出的旅途了。那种撞击会把你一点点的抛起来，又狠狠的扔下去，感觉自己就像一团面被揉来揉去，一团火挣扎在暴雨里，还像扬州十日嘉定三屠后的炮台城楼，残垣断壁……动能它疯了……

不否认，快乐也是有的，但是这种刺激太强烈了也是负担，会挤压，会变形，会各种撕裂，反正就是全是些破坏性的法西斯意向了。瓶颈期前还能跟上猴妹前进的步伐，到这会儿就直接被甩出老远……

等过山车再夸张的绕上几个大圈秀特技，不好意思，拜托你快结束吧，我已经晕车和窒息了……

恩，这种是传说中的大脑一片空白，与情感类的区别就在于此了……

提醒一下副作用：

会嗓子哑——要是能喊出来还真不是问题，主要是此时紧张的不会换气（顾不上），有时候还会耳朵疼脑袋疼，我觉得可能是压差出了问题

会身体酸痛——因为此时身体会各种发力，会迸发出比以往大很多的力气，紧紧的箍住男方，乳酸多了，肌肉酸痛没法破，再严重点就是痉挛，重点集中在腰，腿，胳膊和脖子……

会床单不保——这个时候如果没有出现干涩的尴尬，那就会分泌出比以往更多的液体

积极作用

绝对深沉的一夜无梦，且第二天都无欲无求了……

我是真心喜欢不来这种的……

还有少追过来问我什么感觉，我没力气回答你…… @ 柴郡猫的笑

子宫高潮：

表示还没经历过……碰到会痛……超不爽……

能完成这个高潮的姿势，要求等级略高，而且忙活了半天，投入和产出不成正比例，我实在是懒得来……

况且有了上面的那两种，这种类型的没有我也没啥遗憾的-

按照混合式高潮的要求看，民间应该有高手可以做到一次进行三个或三个以上……

（捂脸，这是我从片里看来的……）

最后得瑟的说一句，男生从十三岁开撸到七十而违心所欲不再举，也只会有一种感受-

翻来覆去的折腾了一辈子，好悲哀好可怜，快来羡慕嫉妒恨吧- 啦啦啦-

借某胖几一句话-

男性的高潮是流星划过，

女性的高潮则如烟花一样绚烂...

再补一句，高潮并不是最重要的，只要你们感情很好，能够真正恩爱的走下去，不吵架也不冷战，无论是婚姻还是爱情都能鲜活生动，比起那些并不知爱在哪里停泊的人来说，这样就已经很幸福了-

篇64 ：【我的版本升级了？】G 点疑惑中

作者：跟头- 快到我碗里来

●▽●五一了，我又来猴妹家了（和未来准公公婆婆商讨把他们儿子卖到我省干苦力一年的具体事宜）。然后，我不知道我是不是升级了……@ 柴郡猫的笑 （这次的节操啊……〒_ 〒我已经把你的都一起用掉了，不许揍我，不然我还会爆你更多料……）

昨晚，很平常的一次肉体情感交流，前戏跟上次，上上次，上上上次都没啥区别，也就是几乎都没有●▽●因为我自带秒湿功能……（这把节操是我的，你们都不许抢走！）

猴妹已经被我连续压榨好三四天了，●▽●可惜生理的呼唤总在那里，所以猴妹总是一次次违背“同志们务必坚持党性，面对敌人的无节操诱惑要提高警惕，从一而终，抗战到底”的誓言……

故事发生在昨夜，月光倾泻屋檐和台阶上，水般澄清。大多数人都熄灯睡了，房屋的影子重重叠叠，像一张后现代的群体剪影，又像一些被荒废在时间里的人类墓碑，那时那刻，我们会坐在冥王星上哭泣吗？我的心里掠过一阵恍惚的伤情。远远的，夜间出租车的车声碾过梦，城市没有了灯光，便没有了区别，你怎么知道自己是在一条鱼岛上漂浮，还是在一间圆屋里寻找墙角？白日给人们带来的个性附加，就这样轻易为黑夜抹去了。真实而惨淡的地母啊，你这伟大的清醒者。我也只能如同那些胆怯的鸟雀，惊醒在这残酷的时光里，却只能稚弱的暗啼几声。猴妹家的小院里，风把树影一笔笔的描在白墙上，好一副雅致又陆离的光影画卷。收拾好了去曲阜的行李，洗刷罢，我们俩才嬉闹推桑着进了里屋，已是深夜一点。脱掉束缚和隔膜，自在如同新生，躺在黑暗里，躺在梦的心上。这个狭小又淌满想象之泉的小房子，满满的，都是他的童年、少年和青年，他的快乐痛苦和怀念，而现在，我也出现在了这里，这一切，都是时间的魔法，连同我俩之间的相遇及爱。

沉浸在自导自演的剧本里，我老老实实的靠在他的身边，一声不吭的呼吸着他的世界，他的秘密，这一切都让我幸福的眩晕，迷醉和忍不住流泪（〒_ 〒泪点一直很奇怪的不求被理解）……

【〒_ 〒没忍住，散文写顺手了，大家真可以忽略不看】

猴妹有点惊讶我的乖顺，便揽过身低头亲了亲我，喃喃的轻吻像蚕食桑叶，沙沙的，痒痒的，那感觉让人无法拒绝。千里之堤，毁于蚁穴，身体的某个方位传来密集的鼓点，来不及反应，钱塘江的潮水就到了，全身都严肃的僵硬起来，连同原本半神游又迷惘的表情，如你们所愿，我就这么毫无预兆又一泻千里的湿了……

（实在舍不得掐掉，所以这段跪求别狠狠的吐槽〒_ 〒）

说实话，这感觉又酸又软又难受，可不让它消散掉，又要煎熬好久，今晚反倒没法速度睡去。●▽●因为明天要出去玩，今晚原本打算节省体

力的……

这世上有些人，就只希望他舒服你不舒服，你要是舒服了他就不能舒服。为了挑战这种法西斯认识，我又一次走上了保身不成、恼羞成怒、破罐破摔、辣手报复的太妹不归路线。故事发展到这里，一只磨刀霍霍的魔爪把猴妹拖下了地狱，表示右手君完胜～（敌人是检验革命的大熔炉，是金子就不怕炼，革命意志不够坚强这种事情不能只看到敌人凶残，多从自身找原因才符合马克思观→_→ @ 柴郡 猫的笑 ）

姿势神马的我只挑重点说啦哈，毕竟那会儿我也糊里糊涂的。猴妹端坐于床，上身与床成异面夹角，角度小于90°，下身成锐角，正对我。我是一个写在床上的汉字，一会儿变成大，一会儿变成木，额，我觉得这个已经表达很清楚了，因为我真不知道这个动作在专业教程里叫什么，我觉得你们应该能懂的……〒_〒其实我发帖就是想问问，这个姿势就让我找到G 点了？

这个姿势我自我总结了下规律，因为角度不好，这个姿势并不能完全交流，多半都是浅尝则止（无下垫面，无外力手臂托起）。

所以对阴道的刺激都集中在入口处约半指处？（我也不确定，〒_〒我也稀里糊涂的）

连续的刺激，还有没完没了的频率（喂……这个姿势男生真的好省力有没有〒_〒）这种刺激怎么形容呢，就像你把自己的皮弄破一块，然后在它痛感稍微缓和时，在它的伤面上泼点酒精，好些再泼点，好些再泼点……

又疼又刺激，又刺激又疼，尼玛光是疼的哆嗦，都让你爽透了，再加上刺激没完没了，还挣脱不开，累了老娘一身一身的汗冒。你们见过杀猪的场景没？得把猪的四蹄扎上，还要摁住脑袋和身体。天杀类个猴妹，我都数次翘起屁股挣脱要跑了，又数次被丫强摁住前面，跟挨宰的猪一样拼死挣扎，这算个神马事啊！！嗯，这是来自感觉方面的报道……

下面是身体方面短讯。我已经成功的把他排挤出去好几次了，还有挤压到他无法活动。尼玛这两种得多大力气的肌肉痉挛啊，老娘都跟抽风一样哆嗦着，全身都在痉挛（我是得过急性肠炎炎的人，疼到半夜去打止疼针啊，强度也不过如此好吗？！），你看不到我在咆哮吗？！好吧，没开灯，不能全怪你〒_〒我长声接短声，有气无力的劝阻着，推辞着，咆哮着。（猴爸猴妈就在隔壁，不然我早跟他拼命了）而笨蛋猴妹总以为我在瞎扯犊子，一直往里塞，固执的往里塞，顽强的往里塞，不怕死的往里塞……另，我觉得猴爸猴妈左右还是听到了一些奇怪的东西吧……〒_〒

猴妹又可恨又可爱，还一本正经的学片里摸阴蒂。〒_〒这算是他第一次一边那啥一边摸啊，珍贵啊，感动啊，又尴尬啊〒_〒阴蒂位置都不对好嘛〒_〒摊上这种紧急痉挛实在是哭笑不得啊……

总之我是受不了了，一直在给他说不要了；歇歇吧；可以了；擦类泥

垢了！！最后就差爆粗口骂娘了……

最终战果，小腿几近抽筋，小肚子抽的使劲吸气儿就疼，阴道各种不规则收缩，跟上了发条抽风一样，从他小兄弟身上夹下来了一个套套（这年头最提心吊胆的事儿，兄弟在，装备没了，还好我差不多明后天就要来姨妈了），浑身是臭汗，擦完后身体温度有降低（从不屑于盖被子的人开始需要被褥保暖了），鼻腔里有眼泪（尼玛咋流进去的），嗓子干疼……

额，忘了交代最后怎么解决掉的……我在第N 次反抗中终于击退了敌人进攻，回到了自己的领土里。又自觉有愧，便乖乖趴回床上，让他后入推了个车车，趴倒前真诚的来了句“快点”，还是后入好，终于结束战斗了。但那句快点明显伤害了小男孩的感情嘛〒_〒又自觉有愧的道歉了好几遍了……

等缓过了精神，我给他说这次反应不正常，可能是找到G 点吧，他好？（没灯我看不见表情，你们脑补吧）的回到，G 点是传说中的存在阿，现实里真的会有吗？（擦类，如果这个都不是，难道我是肌肉痉挛吗？真想掐死这个死理性的二货）

当然，我也不确定自己这个是不是，所以甄别的重任就有劳你们了……

昨晚又是一身身的淌汗，脑门上湿得跟露水打过一样，更郁闷的是眼睛齐刷刷被糊住了，汗蜇得要死。等早上起来，迎接我的是感冒……

昨晚咋结束的完全没印象了，只知道胳膊腿儿跟汽车碾过一边，又倒回来再碾一边那么疼，眼泪哗哗的往外淌，鼻涕一把把的流，把我绑到田间，直接可以浇地了……

这个季节已经很热了好吗？！出个汗就感冒的算个什么事啊！！::＞_＜:: 昨晚郁闷坏了，姿势换来换去换来换去，从有劲儿挣扎到没劲挣扎到最后不挣不扎，终于把猴妹哄出来了……

还没容我缓口气歇歇，尼玛，腿肚子就抽筋了，不活了，疼死我算了……

等终于腿不疼了也擦完了，翻个身子一睡，泪目了，我擦床单刚才湿成这德行了……更苦逼的是早上醒来，发现床单又湿了！！这还没干啥呢好嘛！！

下面的肌肉跟错乱了一样，一会儿抽一下，一会儿抽一下，你自娱自乐的很欢乐啊！！！你真把自己当水泵了？！

我真心天生放浪形骸吗！！尼玛尼玛尼玛！！这么长流水下去，真的不会死人吗？！

我真后悔写那个G 点帖，现在那个大木大木大的姿势已经成了御用姿势了好嘛！！猴妹作为一个汉子，他太省力气了好嘛！！

女上根本没用好嘛！！枉我还认真钻研这个好嘛！！

主动性完全不需要了好嘛！！我不摸你了你也别摸我好嘛！！先礼后兵也不行！！

感觉我的性福史就是一部灾难史，从腰疼到腿抽筋，从嗓子裂到重感冒，每次都赔款割地！！！一点都不性福啊啊啊！！！

多久没有少食多餐了！！！多久没有点到即可了！！！每次都这么威武霸气很无爱好嘛！！！

我每天吃饭的那点热量都用来干这事儿了！！！还不减肥这怎么破！！！

猴妹去上班了，刚刚我照了下镜子，我擦类，这女疯子是谁？！

蓬头垢面！！鼻歪眼斜！！涕泗横流！！一副吸白粉上瘾的萎靡感！！！是谁说干这事可以美容养颜？！我头发后面都打结了好嘛？！梳不开了我擦！！！（对了，现在谁再在网上发和女朋友床上的亲密照，我不看别的，只看头发，谁家女的在床上还可以保持秀发整洁，绝对是假的……）

再重申一下，少食多餐才能养生，饕餮主义会要人命！！二八佳人体似酥，腰中仗剑斩愚夫……这句绝对是胡扯的！！！真正死的一定是那个女娃！@ 柴郡猫的笑

求大爷饶命，我真的再也不敢嚣张了……T_ T

篇65 ：新技能解锁；我找到了G 点潮吹的真谛

作者：跟头快到我碗里来

已连续重复实验且成功4 次【自豪脸】，并总结出规律，可以推广给众妹子了，没有男盆友，照样能开心；有了男朋友，大家一起开启新世界大门~

恩，先放这儿，等晚上下班了回来写教程- 我这愉悦的心情啊- 滴滴嗒滴嗒嗒- 吹起小喇叭- 滴滴嗒-(≧ω≦) ~ ♪

顺便想想怎么安慰猴妹——亲爱的，没有你我会多么痛苦啊---- ♪ ~ (´ε `)



-------------- 更新--------------

大家想知道猴妹是谁？ 戳这里。 话说猴妹收到我的捷报后，有点点担心。“你的意思是不再需要我了吗？”

“怎么可能？！明明就是高潮来的更快了好嘛，”我轻拍他的肩膀以资鼓励- “其实我的这次进步还得从过年在你家里那段经历讲起- ”



第一个故事：一次意料之外的G 点潮吹

时间轴回到2015 年春节，地点，猴妹家，时间，深夜2 点

猴爸猴妈都睡了，我和猴妹在客厅郎情妾意得互相洗完脚，拥拥抱抱滚回床。我勾着他的脖子说，今晚太冷了，不要啪啪啪。他说，恩。（后面的故事证明了男人说的话都不能信）

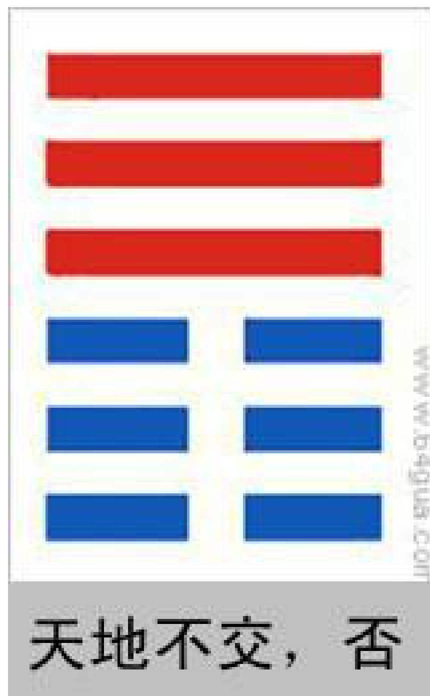
然后，我们看了一会儿老电影，片名《荒岛余生》，恩，就是单纯怀旧，看到一半我就在被窝里困得矮了一截。（不要催！肉片都是有一个平淡温馨的电影开头的好嘛！）

猴妹看我蔫蔫儿的缩在那儿，把电脑一合，开始准备关灯睡觉。放完了电脑脱完了自己，猴妹伸手来摸我，我却带着浑身的装备（嫌冷，毛衣裙子都没脱）已经睡得差不多了，猴妹就来慢慢帮我脱。他真心笨啊，大概是没脱过多少姑娘的衣服，很快我就被他弄醒了。



搞醒了也好，一个精光的我和一个精光的他，哆哆嗦嗦的在被窝里抱呀抱，因为拒绝了电热毯，我这会儿冷得就像个冰疙瘩，使劲往他怀里钻。猴妹的身子软软的，还很热乎，两只手在我背上做着无规律的布朗运动，我被他摸得舒胡极啦，也就在他胸口乱摸乱啃。猴妹亲啊亲，又摸啊摸，很快某位小朋友就戳在被窝里，给我问好了。我俩原本是侧躺着互摸，而我在摸的同时，努力从" 太冷不啪" 和" 好想要啪" 两个选项选出一个。等到猴妹把我的一条腿架上去时，我才做好“哎呀，虽然我也好想要，但是这么冷这么困的，今晚还是不啪了”的重要决定，但说时快那时慢，鸟已离巢，船已离港，箭已离弓，某人已经进来了。小小的快感蹭蹭爬上身体，整个人都在温暖的摩擦里昏沉沉的，“好吧，那就听你的好了。”

那晚的感觉相当美好呢，换了两三个姿势后，我俩回到了一个传统的否卦姿势（其实就是传教士啦）



在他埋力苦干时，我临近高潮了，那一时刻的阴道相当湿润，仿佛有源源不断的河流正在涌出，而屁股下面也成了沼泽地。在忍无可忍的强烈快感和大脑麻木后，我把猴妹推了出去（这个时候我一般需要歇一歇）整个人腾地转过身准备跑（好吧，我就是想逃跑了）。猴妹快速勾住我的肉腰，一边“淫笑”着一边继续干活（恩，反正声音不像白天里的那么纯洁），这会儿的水资源就跟决堤了一样的流，从大腿到膝盖，再到床单上，漫的都是。感到水滴从大腿滑落的那一瞬间，真的是羞耻度爆表……

躺下后，床单湿了一块，不能睡了。我俩平移到个干燥的地方，开始总结战况。猴妹揉着我肚子上的肉，对自己今晚的表现很满意；我却比较疑惑今晚为什么会这么多液体渗出，但讨论了半天也没有可靠理论。猴妹坚持说这些都归功于自己的天赋异禀，在奉承完他的男性自尊后，我猜想一定另有原因。

第二个故事：宾馆avi.

时间轴：大概前几天，我懒得算了；事件：出差；背景：独自一个人；

我和猴妹道了晚安，又看完了电影，夜猫子表示睡不着就在写稿子。这时远处连续几次传来妹子的娇啼，恩，深夜酒店嘛，大家都懂的。我有点紧张的跑去看门有没有反锁和插好，恩一切都好，猴妹叮嘱过我的

事儿，一定要做好。隐隐约约的女声在楼道里回响，听上去痒痒的。

“要是我家汉子在，哪里沦落到在这儿听你喊啊，他早就把我法办到梦里了好么！”我有点伤感的爬回电脑前，继续写稿子。

写着写着，那声音还在，”简直就是欺负人嘛！不分场合的虐狗，太没人性了！！”



我愤怒得丢下电脑，跑去洗澡了！水声一响，什么都听不到了，我真机智。

于是，我就像个神经病一样，大半夜坐在马桶上开着淋浴洗澡。洗着洗着，想起了万能的淋浴头！对呀，我还可以淋浴头可以用呢！自从掌握了阴蒂潮吹技能后，足够的阴蒂刺激就可以潮吹了。这次也百试不爽-



　　但只有阴蒂总是差一点，还是有猴妹在会更好些，我失落地放下了淋浴头，赤身裸体地缩在小小的洗刷间里，这几天出差积累的压力和不安，都在那一瞬间达到了顶值。好吧，我就是坐在马桶上，像个神经病的，莫名其妙的哭了。开始大声哭，后面小声哭，有几次强烈的冲动想给猴妹打电话。不过还是继续觉得不要再犯二的好，他第二天还得上班呢。



　　（喂喂喂！大片都是有情感戏的，卖肉归卖肉！乃们也得允许我还原真实场景啊！）哭完了，感觉自己好多了，这会儿外面的妹子也不再喊了（呦，小婊砸，你们的时间也不长嘛- 哼- ）。但我的欲望还没有得到释放，之前讲过，我没有阴蒂高潮（阴蒂潮吹和阴蒂高潮是两码事），

所以阴蒂并不是我的重点。刺激了一会儿外面的阴唇和阴道口，欲望重新高涨起来。我尝试自我探索阴道高潮。

我想象着猴妹抚摸我的样子，把手指伸进了身体里，但坐姿并不方便够到G 点，相反，它的位置被挤得更靠后了，手指够起来很不方便。

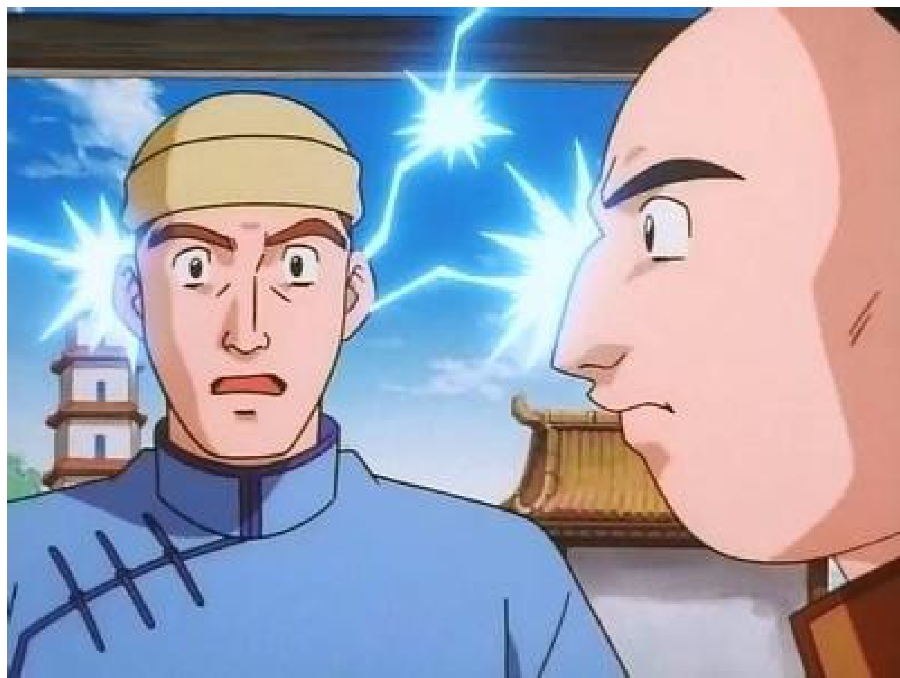
我回忆自己每次快要高潮的时候，阴道肌肉都是努力向外顶着的，于是，我也努力把G 点向外顶，很好，它们都鼓在阴道口的边上，只要把手指轻轻地伸进去，就能找到它们，恩，这样就能很轻松地刺激到G 点了——那个镶满了褶皱的肉块。



因为是坐姿，整个阴部都很憋胀，我用手指由下到上的连续拨动G 点褶皱，很快，快感就来了。连续的高速刺激，一边强烈的愉悦一边不支，如果这个时候能有个猴妹代替我的手就更好了，我可以更专心的感受，因为用手真的好容易降低快感累积啊。



　　没错，就是这个感觉，瞬间的膨胀和瞬间的释放，让我整个人都嗨到忍不住站了起来！手指被紧紧的夹在了阴道里，有点能理解猴妹平时被夹疼的感觉了。



低头一看，突如其来的射液吓了我一跳，一层白白的稀薄液体流满了我的手掌，恩，这就是潮吹。我天！真酷！我又升级了！



第一次发现这个事时，其实我是被吓到的。之前以为自己只能阴蒂潮吹，无法阴道潮吹，但这种感觉和前面在猴妹家里提到的一模一样！甚至比那次更清晰强烈！有木有！

因为我的惊吓，液体并没有完全出来，憋胀的感觉非常糟糕。我重新尝试了一次，挤出阴道G 点，快速上下刺激，果然不到一会儿，我又成功了一次。如果有猴妹的帮助，我一定可以更快更好的完成，好想他。



第三次和第四次是在凳子上的，为了验证自己的判断，我专门重试了一次，再加入了阴蒂的刺激这一变量后，果然能够更加快的到达。果然越来越熟练的找到刺激点和刺激力度呢。

哎，四次下来，简直要累得瘫掉，我歪歪斜斜的坐在屋子里，傻乎乎的笑，诶，真正意义上的爽歪歪。虽然这次这么重要的升级研发猴妹缺席了，但心理上的满足和得意，已经完爆隔壁的女声呻吟了（就是这么任性！）。



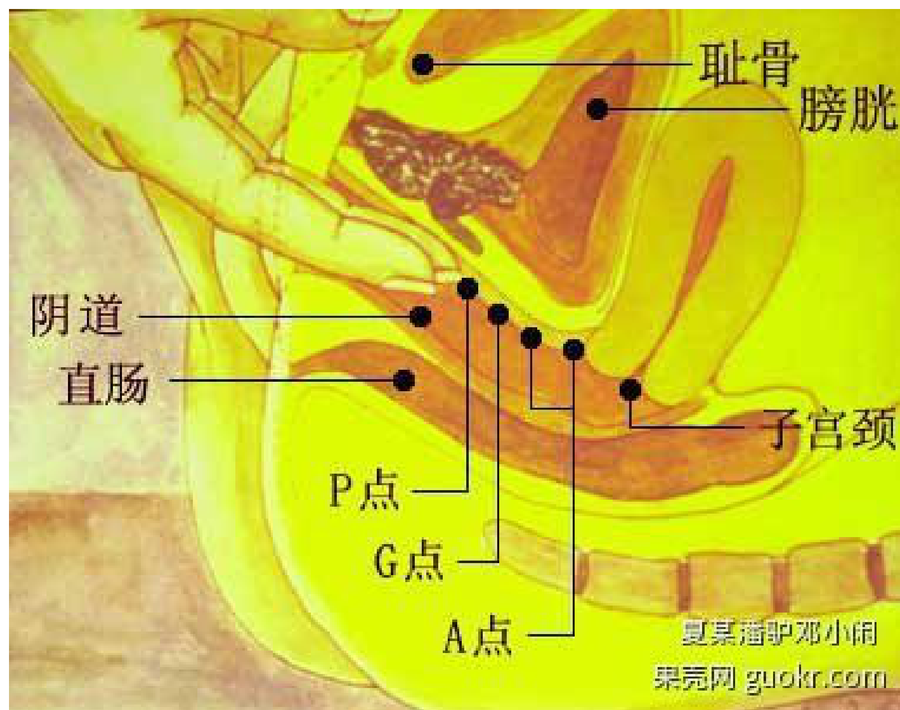
-------- 在写贴之前，我为了更确信，又跑去家里的厕所了一趟，表示 2 分钟见效。现在手指头有点软了……

教程：

一、妹子本人要相信自己可以潮吹，并且可以放松到相信自己不是“快尿了”，享受它，才可能拥有它。

多唠叨几句，性是一种你不努力它就吝啬的存在。身体的愉快是给自己的，不是给男人的，不要轻易的说你是性冷淡，你觉得有快感就可以了，你觉得阴道高潮是没必要的。男性的开发只是辅助工具，只有你自己渴望时，你才有机会真正开发自己的身体。

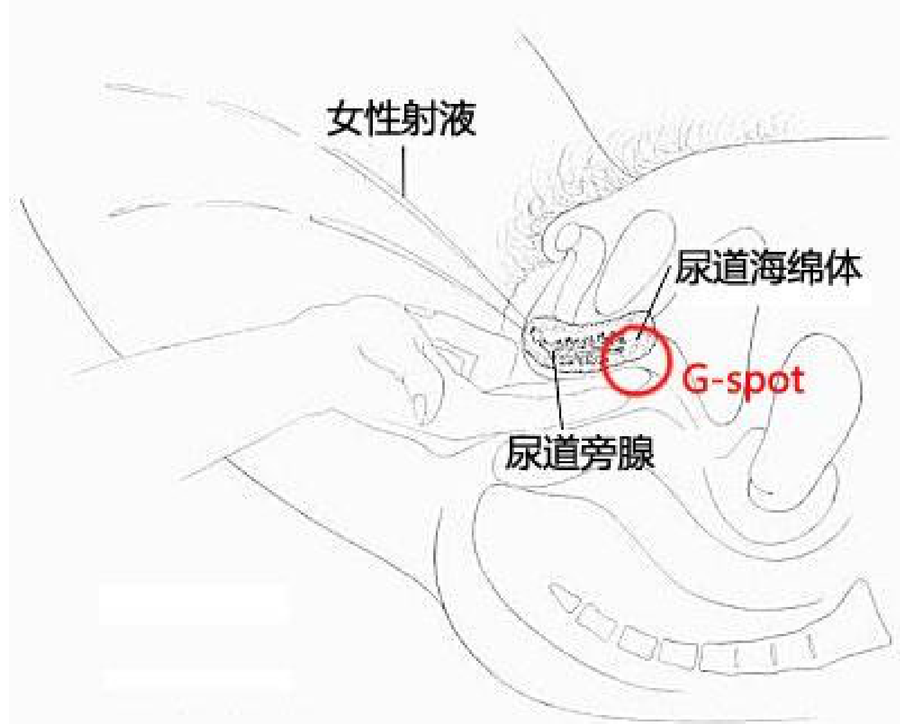
二、 G 点在这里。G 点并不是一个点，而是一块区域。伸出手指，向阴道上壁寻找，就会找到一块褶皱状的存在，阴道的其他部分都是相对光滑的，只有这块地方不平坦，只要伸出手指，你就能找到。



在褶皱中，有一小块区域就叫G 点，G 点的大小因人而异，一般来说是有硬币大小的。单纯的抚摸它效果并不会很明显，因为它埋藏比较深，但上下刺激，则可以很快见效果。

G 点的位置其实很靠近阴道口（常说的8 厘米丁丁就够用了，就是这个缘故），我的情况是，只要轻微的使劲挤压阴道肌肉，就可以让它出现在阴道口后一到两指节的距离处。上下刺激，按压，而不是抚摸，可以很快的累计高潮。

G 点高潮和G 点潮吹的区别是有无射液，刺激点都是G 点。当然阴道也可以通过刺激其他点儿高潮。此外，阴蒂也可以引起潮吹。



三、手法。你需要做的是把阴道肌肉向外挤，挤到阴道口，使阴道肌肉略微向外翻就对了，因为这样才能方便你用手去刺激G 点。因为在正常形态下，G 点埋藏的比较深，手指只能勾着向进按压，无法做到上下刺激。肌肉外翻后，G 点的褶皱部分则会和阴部呈现一个斜角，很适合剐蹭刺激。就我个人来说，挤压后的阴道G 点距离阴道口只有1.5-2 个指节的距离（约四厘米），用手指很轻松就更够到了，而且也比较方便手指做更多更用力的上下剐蹭运动。注意，是剐蹭，不是按压，按压的频率太慢，另外隔靴搔痒。

四、潮吹之前，你的小腹会有一种奇怪的憋胀感，有些接近于“非常地痒、非常地想要”这类感觉，这是因为潮吹液已经准备好了。如果你不能把它们放出来，在性行为结束后，这种憋胀感也会依然存在。

如果你有这种憋胀感，不如来试试刺激G 点吧，同时配合上阴蒂刺激，效果会更好。阴蒂刺激可以更快的让你有憋胀感。当然，G 点 ♥ ♥ 本身就属于高难度的活动，不是每个女性都拥有斯基恩氏腺，所以也并不是每个女性都能潮吹，即便尝试失败，也没有什么糟糕的，但首先要敢于尝试。

潮吹的液体主要是“前列腺液”，又叫“尿道内腺体（斯基恩氏腺）“，但在过分愉悦后，也会有尿液的加入。



五、如果你们有玩具，不妨来试试这种强烈且有趣的玩法。新世界的大门正在招手啊-

六、我不约，因为我真心烦你们这些长个丁丁就敢跑出来约的人，有屌就一定很屌啊；金猴妹银猴妹，也不如我现在这个掉进河里也不换的猴妹，再发站内我就枪爆你们的头！

七、最容易G 点高潮的两个姿势，其实就是最容易刺激到G 点的两个姿势，男坐女躺，背入。给大家安利几个女躺和后入的姿势。


保存
原图
12


Bad Girl's
Bible
Bad Girl's
Bible

Bad Girl's
Bible


Bad Girl's


Bad Girl's
Bible




Bad Girl
Bible


Bad Girl's
Bible


Bad Girl's
Bible


Bad Girl's
Bible

篇66 ：让妹纸G 点高潮，五分钟你也可以

作者：夜礼服- 步行街

昨晚上把店铺关了以后，妹纸在看动漫，跑到她身后抱着她吻吻耳朵，她耳朵很敏感，被我连扯带拉进了浴室洗了澡以后，放倒在沙发上，想到大家讨论的G 点高潮，于是做了下爱抚右手就滑到了下面，碰了几下觉得妹纸湿了，用中指慢慢探了进去，摸到G 点所在用手指轻轻压在上面往上做按压动作，一压一放，明显感觉到妹纸身体收缩，按压了几下以后，妹纸腿夹得很紧手掌被夹的有点疼，果断把腿插在妹纸两腿之间让他合不拢。继续做按压动作，当然上面亲吻之类动作也不可少，感觉妹纸身体反应很大双手抱着我开始有抓的动作了，知道她快来了这时变手法为摩擦和按压交替，大概一分钟，高潮到了，身体绷直剧烈收缩。任务完满结束，整个过程绝对不超过五分钟，完了她很疲惫的样子躺在那连话都懒得说，起来后还喝了一大杯水，唯一不好的后果就是妹纸说不行了不让我继续碰了，带着满腔欲火愤愤不平：自己作孽啊。事后妹纸说好像整个人都被掏空了，感觉非常强烈。

你们有试过的么，个人感觉重要的是根据妹纸的节奏变换手指上力度还有按压、摩擦的交替。

就是用你的手指按压G 点位置，按一下松一下。

篇67 ：初体验攻略

作者：窗敲雨

【如何商量开始初体验】

我一直主张，打有准备之仗是最好的。那就意味着，你要提前和另一半商量性这件事。这可能不太容易，总会让人感到尴尬。这方面可能真没有太多经验可分享，因为我是一个过分直率和开放的女孩……。我跟我男朋友商量的还是比较顺利的，像我们这样真的是约好了的估计不多吧……。

不过，主要还是要自然而然地提及吧，在开始谈论性的时候，两个人应该已经建立了感情基础，并且有了一些身体接触，可以注意观察一下对方在身体接触时的反应，其实什么时候感觉到了还是挺明显的（我觉得啊）。可以坦率地说出自己的感受，并与对方交流对性的基本观点（比如是否接受婚前性行为之类的），如果能谈得拢就可以考虑更进一步了。

【选择地点】

就小范围讨论结果看，最放松的地点是家里，尤其是女生的家里（我真正意义的第一次就是这么交出去的，和我ex ），不过除了自己在外面租房住的，并不推荐家里，万一被家长撞见不好处理……。（我这个是写给成年人看的，但很多家长还是不容易接受婚前性吧，即使你成年了也能保护好自己。另外即使家长宽容，被看到毕竟很尴尬）。

宿舍的话，同样有被人撞见的风险，而且宿舍的床一般很窄。不过也不是不行（我是没试过……。）

野外的话，我个人是容易害羞体质，所以强烈不推荐……。而且野外的话要格外注意清洁卫生问题。

综上我个人很俗套地觉得还是酒店比较好＝＝

【订酒店】

酒店最好提前订，尤其当约定的时间赶上节假日的时候。学校周边的酒店在新学年开始和结束的时候也会紧张（新生和毕业生家长会到学校来）。当天晚上才去找的话，很可能会客满，而且提前订花相同的钱比较可能订到更好一些的房间，也可能会有优惠。

去的时候，两个人的身份证都要带好，要备案的。

酒店的质量和性价比可能比较参差，妹子一般对卫生问题比较在意，不要去环境太差的。具体附近哪个酒店更好可以问问朋友中比较有经验的（我当时就从朋友那获得了很多建议）。

【个人清洁】

一般来说开始之前最好洗个澡，清洁一下比较舒服，而且洗澡可以缓

解紧张情绪。个人不推荐两个人一起洗，因为我总觉得那样比较容易在浴室发生无保护性行为……。

【如何找入口】

如果女生对自己的身体比较了解，这个问题解决起来就会容易得多，让她用手指引一下就好。

妹子平躺在床上的时候，外阴由上到下分布着：阴蒂、尿道口、阴道口、肛门。可以观察一下，先用手摸一下。我个人觉得比较方便的方法是从肛门往上找（卫生起见肛门就不要摸了）。阴道口覆盖着处女膜，膜上会有小孔，中间一个孔比较多见，也有好几个小孔的，看到这个就找对地方了。

（其实还是觉得女生自己了解是最方便的，如果有想法想要体验，女生可以自己先试探一下位置，不愿意自慰的话可以尝试用一下卫生棉条，能把棉条位置放对找入口肯定没问题）

【如何避孕】

防护措施要在开始前准备好。因为口服短效避孕药在头一个周期的前 7 天是不保证避孕效果的，所以初体验选择避孕套会比较方便一些。

避孕套现在在成人用品店、超市、便利店都可以买到，买的时候要注意一点，避孕套是有不同尺寸的。最常见的是52mm 和56mm 两种，据说应该分别算是中号和大号（冈本的好像是53mm ，另外还有49mm 的，网上有卖）。这个尺寸不是指长度，据我在网上查的说法，应该是把套套拉开按平从中段量的宽度。TT 的尺寸在盒子上都会标，但字比较小，需要仔细找一下。一般中号是最常见的，这个尺寸合不合适靠测量还真不容易，如果不确定可以都试试。

套套的戴法仔细看说明书就好，注意撕开的时候最好把套套挤到一边，避免撕的时候把套套扯坏了。储精囊里的空气要挤出去，前端储精囊留一厘米左右。操作最好用指肚，尤其是指甲长的人，避免划破。

戴套套要在整个插入过程之前，不要等快射了再戴。射精前分泌的前列腺液中就有少量精子，冒险是不好的。

射精之后，趁软了之前握住套套根部抽出来，摘下套套打个结扔掉。不喜欢残留润滑液的感觉的话，适当拿纸巾擦一下，清洗一下就好，不过这东西对健康是没有危害的。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝ 下面这部分希望大家不会用到 ＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

如果无保护性行为已经发生了，补救的办法是，尽快服用紧急避孕药（72 小时之内，越早越好）。如果吃药后两小时以内发生了呕吐，记得一定要补服才行。紧急避孕药失败率相对比较高，吃完药之后如果月经没有按时来要测一下是否怀孕。

如果意外怀孕已经发生，尽早与另一半商量如何处理。如果是要终止

妊娠的话，越早越好。关于堕胎细节就不说了，一定要去正规医院，即使是不手术的药物流产，也一定要留在正规医院观察，因为可能会有出血不止的危险。

【润滑液】

一般阴道性交如果女生被充分调动起来的话，润滑度是足够的，不需要额外的润滑液。

如果需要润滑液，请买一瓶专用的，不要随便从浴室里抄起什么来用，虽然在色情小说里总会有这种情节。沐浴液、凡士林、婴儿油之类的东西都可能会溶解和破坏避孕套的完整性，也可能对粘膜造成刺激。

篇68 ：【双处向经验谈】——都是第一次，怎么办

作者：大便纸一笃屎

也不记得是什么时候跟女票提过这个事儿，然后就很自然的想要把第一次交给对方了＝-＝

我很爱她，嗯-

【完成第一次实在不是简单的事情，请看官戴好墨镜】

我和女票都是第一次，虽然我从小接受岛国文化荼毒，但是那些毕竟是纸上谈兵而且片儿嘛都是夸大其词的……所以各位处男同学们不要以那个为标准，无论是尺寸啊还是时间啊还是xxxx ……可比性不高＝ 。＝

偶和女票第一次滚床单：失败

虽然模仿着前辈们的动作前戏做了不少，女票也挺湿的，虽然女票挺羞涩但是也尽量配合我。弄了好久我感觉是不是应该进去了然后就试着进……于是，找不到洞洞……可能就是硬度也还不够，找到位置的时候又弄不进去，感觉硬度够了想进去的时候又总是乱捅一气，女票哭笑不得……

累的不行，而且女票已经有点干了，只能作罢……女票帮我弄出来的……T.T

然后好像四五点的时候我又醒了，弄了弄我感觉又来了，女票也挺湿，于是又想试试，这回滚到天亮还是进不去，哭……只能一起洗白白帮我弄出来了……T.T

不过尝试给女票口口，女票第一次阴帝高潮，看到她满足我才没那么难过……

所以第一次绝对是血与泪，失败率极高，处男女同学们若不成功千万别着急.. 这是很正常的事……

后来女票便拉我来性情学习，各种请教与实践后经历第二次、第三次……终于第五次才成功的

总结一下经验：（我是针对男生来说哈）

1. 前戏要足。前戏不是开始滚床单才开始做的，从晚上一起出去逛街看电影啊之类的就可以营造气氛也是有帮助的。开始滚床单别那么猴急就要往下走，耳朵、脖子、两点……等等都是敏感位置，甚至接吻，女票说只要接吻就会开始湿了。往下走了之后不要那么粗鲁，抠啊，用力揉啊什么的反而会让女票觉得很痛！！！下边是很敏感的很容易受伤的！切记！还有剪好指甲啊同学们！

还有常常询问妹子的感受，适当做调整。但最重要的是你的真心，通过动作透露出来的怜爱，都是让妹子湿润的催化剂--------very important

！

2. 是否要口口，要看人而定，如果第一次可能有些妹子会羞涩，很抗拒的话请你一定要尊重她。当然如果是犹豫不定的可以适当引导她。至于方法有各路大神的五步等等……。我就不班门弄斧了-

3. 前戏需要一定时间但是不要太长了，以免到了妹子河水泛滥不能，你却有点累了……那就不好了。

4. 做好安全措施，不用废话吧。

5. 关于进入：确认足够湿润之后（要不要用润滑这个我不太清楚…我好像不需要），尝试用丁丁去寻找位置，丁丁要保持足够硬度。可以尝试稍微用力去轻探一下洞口，要轻，而且这时候可能妹子会告诉你说有点疼所以不要急，可以多加亲吻和抚摸，让妹子放松下来。多做几次试探之后，到能让你的丁丁头稍微进一点，而妹子不怎么疼了的时候，就定住，不要再大动作的试探了。

言语上可以安抚一下妹子，说一下床话呀，手抚摸一下一下啊都可以的，然后就是看准机会一下子把丁丁头挤进去，如果丁丁不够硬的话可以用大拇指帮助按进去。

这一下应该就是会很疼的了，女生可能会很难受但是你一定要忍住，不能拔出来要不就半途而废了，也不要加力继续进，你会很明显的感觉到丁丁头被卡在洞口里。继续做好安抚的工作，询问妹子感受，挑逗她，放松她，直到她适应你稍微进入的感觉，没有那么疼了。

于是再看好机会进到底……同上，一定要忍住别拔出来.....（里边超烫的……）

后边的就是让妹子逐渐适应了，不那么疼了再适当的缓慢动，不要猴急啊… 妹子里边那么多年都是窄的突然挤进去个东西是要好一会才适应过来的。不过适应之后那种充实感就会让疼痛显得没那么难受了，多问问她感受再动。

6. 事后的温存很重要，blablabla 情到浓处的话＝-＝

7. 【有可能出现的状况】进去之后丁丁有点软，尽量不要让他出来啊，等他在里边接触到温度了又涨起来再继续，滑出来可能就被妹子踹下床了哈哈--

真是在各路大神面前班门弄斧啦……小弟只是把自己的经验谈了谈，有不合适的地方请各位前辈指教--

如果有处男女同学有疑惑的也可以跟我们讨论一下，我和妹子都尽力帮助大家.... 毕竟双处太不容易了T.T

最后，祝大家过上性福的生活＝-＝-

篇69 ：避孕药日记

作者：窗敲雨

药物：达英35 （炔雌醇环丙孕酮片）

人物：窗敲雨

为了调整内分泌（和更好地享受啪啪啪）而开始的服药经历……。

10 月7 日

昨天是吃避孕药的第一天，到目前还是稍有点恶心。避孕药模拟怀孕时的激素水平来骗过身体不再排卵，这么想的话像怀孕时一样会恶心很有道理嘛，有意思。（后来查了下，孕吐的机理究竟是什么目前还不太清楚，可能与内分泌、免疫等多方面有关。）

吃了今天的药了。很多人都听说过吃避孕药会长胖，不过，根据循证医学数据库The cochrane library 收录的系统评价，并没有证据支持这一点。比较合理的解释是药物中的雌激素影响水盐代谢，造成轻微的水钠潴留。换言之，并不是胖了，而是肿了。新型避孕药中降低了雌激素的剂量，这方面副作用也更小了。

10 月8 日

【避孕药日记】避孕药每天差不多同一时间服用是最好的。为了记得吃药，定了一个闹钟。增加静脉血栓栓塞风险是避孕药一个明确的健康隐患，使用口服避孕药的女性发生静脉血栓栓塞的风险是不服药未怀孕女性的2-3 倍，不过由于原本的发生率很低，即使翻倍依然罕见，且发生血栓的风险低于怀孕和分娩。

【避孕药日记】虽然听上去很傻，不过我觉得避孕药说明书里，“不能用于男性”这一条字应该印的大一些……。男人吃了避孕药会怎么样？可能的不良后果包括性欲减退、勃起功能障碍、抑制精子生成等。避孕药的成分孕激素和雌激素，可以用于对性犯罪者的化学阉割，就是利用了这样的作用。

10 月9 日

【避孕药日记】忘了吃药怎么办，补救办法要记牢。当然，像我这样迷糊的最好定个闹钟吧。不规律的服药不能保证避孕效果，也可能造成阴道不规则出血，应尽量避免。

漏服的处理

- 如在12小时内发现，立刻补服，不影响效果
- 超过12小时的处理建议

漏服发生在第一周

立即补服漏服的药片，在常规时间服下一片药。随后的7天应同时采取屏障避孕（如避孕套）

漏服发生在第二周

在想起时立即补服，然后按常规时间服用剩下的药片。如果在漏服药片前的7天连续正确服药，不用采取其他避孕措施。如果在漏服药片前的7天没有连续正确服药，或漏服超过一片，在接下来的7天建议同时采用屏障法避孕。

漏服发生在第三周

方法一：在想起时立即补服，在常规时间服用剩下的药片。一旦本盒药服完，立即开始服用下一盒

方法二：也可停止服用本盒药，停药7天（包括漏服药片的那天），然后继续服用下一盒。

10 月11 日

【避孕药日记】因为下午有事而服药推迟了两个小时，不过这个也没关系啦。我现在已经不怎么觉得恶心了，再一次证明很多时候，轻微的副作用是可以自行恢复的，不需要特殊处理；）另外就是终于逐渐走出烦躁期了，找些别的事情做果然可以转移注意力＝＝

【避孕药日记】晚上有一点发烧的感觉，测体温36.8 ℃，没有各种感染症状。孕激素有升高体温的作用，可以在生理周期中可以使基础体温增加0.3-0.5 ℃，所以我在想，吃避孕药是不是体温也会升高捏？这种体温升高一般是没感觉的，但我个人有时会有一种类似发烧的感觉，一量体温才36.8-36.9 ℃，为毛呢……。

10 月12 日

【避孕药日记】今天是服药第七天，是个特别的日子，一般建议服药第一个周期的前7 天加用屏障避孕确保万无一失，因此，过了今天就正式解禁啦(^_ –) – ☆。（但是男朋友还是没回来T T ）

10 月19 日

【避孕药日记】乳房胀痛中，也不知道跟药物有多大关系……。之前跟我家男人说避孕药的副作用，常见的有一条是乳房肿胀，他还开玩笑说那样是不是能升杯了……。可惜目前依然很贫……。

10 月25 日

【避孕药日记】停药七天。

10 月31 日

【避孕药日记】撤退性出血中，量和以往月经都差不多，痛经也和以前差不多

11 月2 日

【避孕药日记】今天开始下一周期＝＝

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1 月4 日好久没更新了，阶段总结一下，目前的状态是吃完了三个周期的药，然后去复查，检查结果还没出来，药暂时没在吃了。

除了一开始恶心之外，没什么不舒服的感觉，恶心的感觉吃一段时间药就自然消失了。

出血量和痛经比以往少一点。体重没变化。

随着越来越忙，漏服也逐渐增加，闹钟的时间还是定到起床或者要睡觉的时候比较好＝＝

篇70 ：【再说几个短效的事儿吧】实用篇

作者：跟头快到我碗里来

1、异地男朋友要来，想推迟大姨妈？

首先判断自己是在排卵前还是排卵后。

如果是排卵后，就是“哎呀，我马上就要大姨妈了，但是好不容易要见面怎么办？”，临近大姨妈，那就是排卵后了，这个时候推荐黄体酮，又叫孕酮针。它的原理是推迟黄体向白体的变化时间，白体不出现，大姨妈也就不来了。但副作用也是存在的，比如头晕恶心之类。因为孕酮就是孕激素，是孕妇在前几个月里分泌的重要保胎激素。（有时也会建议孕酮低的孕妇打孕酮针来补充）

如果是排卵前，那时间就相对长，可以选择用短效来有意识地延长自己的周期。但一般来说，不推荐大家随意更改自己的周期。想更改的，务必谨遵医嘱。

2、短效可能加重抑郁症。（注意不是因果关系）

大脑中血清素的含量是影响忧郁症的重要因素。早期的避孕药含有大量激素，被证明会显著降低大脑血清素水平。而单一激素避孕药会导致忧郁症恶化。但低激素复方口服避孕药对忧郁症的影响仍然有争议。

以上这段为百度搬运，懒得打字了……

需要解释一下，其中早期的避孕药是单一避孕药，只含有一种激素，那时影响会大一些。现在的三代（妈富隆，达英），四代（优思明）都是复合激素，整体影响已经小了。

但是！！如果！！你服用短效后有明显抑郁症的现象（我描述不来，但有抑郁症的人会很清楚很熟悉这种感觉的），请停止服用。（目前为止遇到的只有两例短效加重抑郁症案例，比例极小，但需要重视。）

篇71 ：新手也说说内置卫生棉条的一点点经验

作者：五月的尾巴

早上看到一个卫生棉条的战败贴，正好我在一个多月前看到果壳问答某贴起了好奇心，虽然不能算完胜，也还可以分享一下，与敢于尝试新事物的mm 们共勉。

我先在超市调查了一下，确实只有o.b. 那种伞形卫生棉，即使是有卖进口卫生用品的超市也没有那种导管式的卫生棉。根据自己的经历和热心网友的经验，这种卫生棉确实非常难用，因为这种卫生棉是把棉条外的塑料膜撕掉后直接用手推入阴道。棉花和阴道直接接触会很干涩，即使在非常放松的状态下也不轻松，更不用说新手第一次使用难免紧张，再加上对生理结构不是很熟的话，难免出现塞不进去或者塞进去不到位感觉有东西卡在那里的情况。

然后我就网上淘了。海外代购或香港的卖家都有销售，基本上就是Tampax tampon 一个牌子，也就是发明卫生棉条的人创立的牌子。他家的tampon 大致可以分成三类：纸导管，塑胶短导管和塑胶长导管。其原理就跟注射器差不多，卫生棉条像炮弹一样装在导管里，导管前端有一个开口。先把导管放入阴道然后推动后面的推动杆就把里面的卫生棉炮弹推到阴道里面了，最后取出导管壳就OK 了。

纸导管肯定不如塑胶导管顺滑，所以卖家建议新手使用塑胶长导管。我想很多人一开始可能都需要尝试不同的型号才能确定自己需要哪种，所以大部分的卖家都提供拆零销售，你可以一根一根的买，因为都是独立包装，倒不用担心卫生问题。

我用了中号和大号两种。流量一般的情况下中号可以用4 个小时，量多的第二天夜晚用大号的整晚也完全没有问题。不过这个只是我的个人情况，建议其他mm 一开始的时候还是多尝试一下，因为还有大号、加大号和超级大号……。

置入过程

塑胶导管是一根大概10cm 的管子，表面光滑，所以不会感到干涩难以推进，置入角度也可以多方尝试。第一步是将导管放入阴道，在没有推动推动杆之前觉得不对也可以先取出来休息一下，调整姿势角度什么的然后再来。直上直下是肯定要受阻的，按照问答贴中的视频讲解，应该从前向后斜向上的角度推。我第一次花了点时间，不过第二次非常轻松就搞定了。第二步推推动杆，这个环节么啥技术难度，另一只手可以稍微扶一下导管末尾辅助固定一下。最后把导管取出来就好了。

使用感受

没有任何异样的感觉，几乎要忘了自己在经期了。

1. 没有潮湿闷热的感觉，这一点在夏天非常有吸引力；

2. 没有潮涌。经常坐久了突然站起来就像开闸放水一样，我通常会发生需要换裤子的悲剧[捂脸] ，

这个体内就吸收掉了，想站就站想坐就坐 ~

3. 随便翻身，睡觉很安心。

取出过程

棉条里有根棉线，导管推进去之后，棉线会留在外面，取的时候就直接拽出来就好了。

说起来是很简单的事情，不过操作起来还挺囧的。其一是刚开始用会忘记那个角度问题，而且棉条吸水，哦不，吸血之后之后体积大了不少，还是有些启动阻力的，不过这是个熟能生巧能解决的问题；其二是棉条在阴道另一端膨胀得比较放松，通过阴道时一挤压就会有血顺着棉线流下来，流到手上、地板上……咳咳，第一次的场面稍微有点血腥，不过后来就没有流到地板上了。但是这个技术问题我一直没能攻克，不知道是不是拽得不够快，有经验的mm 指教一下吧。其三就是快要拽出来的时候有一个明显的关卡，可能是膜的位置吧，那个地方有点疼啊。不过我不是很care ，懒得深究。而且只是我第二次用大号的时候才这样，所以也有可能是棉条没有吸足的缘故，用中号的时候就没有这么明显的感觉。这个时候就深呼吸，放松一下，过了那个卡的地方以后，阴道收缩的力量会把棉条一下子就吐出来。看到取出来的卫生棉我突然想起了那个吸血鬼茶包的笑话，嘿嘿。

卖家也提示过如果棉条没有吸饱取出可能不太顺畅，但是也不能老放在里面，最多8 小时吧。所以第三天以后我就换回卫生巾了，虽然因为流量渐小也没发生什么侧漏之类的，不过使用感的反差还挺明显的……。

另外就是卫生棉在价格上不占什么优势，按照经期5 天一天4 支算每次需要20 支，网上购买差不多得40-50 元，肯定比卫生巾贵多了。不过我觉得在经济允许的条件下还是值得的，女人要对自己好一点嘛 ~ 对于在国外的mm 来说，这个性价比就超高了呀。

（这么纯洁的帖子居然说我有非法字符！！！排查之后发现某一个进入阴道的词语是不能说的……。 = . = ||| ）

--------- 我是更新的分割线----------

在十三叔推荐和拇姬老师关注的感召下，楼主决定将实验党精神发挥到底（2011 年7 月27 日）。

因为差不多清楚自己的情况了，第二次淘宝的时候就没有再买拆零的，买了整盒的，因为整盒的能稍微的便宜一点。塑胶导管的regular （相当于中号），纸导管的super （相当于大号）。

整盒包装的外面有吸收量标注，就像卫生巾标日用夜用多少毫米一样。

light （小号）＜6g;

regular （中号）6-9g;

super （大号）9-12g;

super plus （加大号）12-15g;

ultra （极大号）15-18g

对体积重量有概念的mm 可以参考下。我一般第一天晚上到第二天晚上用super ，其他时间用regular ，不过上次发现第三天用regular 6 小时一换时居然有一半的棉条是白的。回复里有mm 说用棉条吸收比较充分可以缩短经期，呃，我感觉我也有这个倾向了……（于是我又需要买light 了！）

就我个人的使用感受regular 的尺寸放和取都很容易，建议首次尝试从regular 或者light 开始，super 以上的号吸收的量多当然体积也要大一点点，第一次就挑战尺度可能会产生更多的挫败感：P

因为图便宜买了纸导管，当然也是想求证一下，塑胶导管到底有没有必要呢。事实证明，有比较才能体会它的好。和塑胶导管比，这个纸导管确实感觉简陋了点，就是白色的硬纸壳，外面有覆膜显得光滑一点。但是前端不是流线型，放进去有点费劲。当然这也不是最重要的，悲剧发生在某次洗澡之后。因为刚洗过澡身上有水，本来纸导管的阻力就比较大，七搞八搞弄进去以后发现推不动，后来发现外导管的底部因为打湿变软了，我再一用力就扯烂了……。但是浪费这种事情我是不会做的，于是我把推进器给卸了（对了，因为非常简陋，所以这个一抽就掉了），直接用手指。大不了就当是o.b. 嘛……不过，我已经决定以后再不买纸导管了。

关于有同学问的减缓痛经问题，由于楼主木有痛经，所以不能提供实验答案。不，过，棉条良好的使用感受会让人心情愉悦，而且如果你意识不到你的下体在不断地流出鲜血，那么你就可以把注意力更好地集中到其他事情上，大概就没有那么痛苦了。

关于过敏的问题，暂时没有听说棉条过敏的，倒是有对卫生巾干爽网面过敏的，这样的mm 最好转投棉条哦。目前我了解到关于棉条的危险就是不要在体内放得太久，会引起中毒性休克综合症（toxic shock syndrome ），但是也没有那么可怕，只要勤更换就好了，不换久了也会漏嘛。

另外，对10cm 有恐惧的同学请自觉去性情站补课

最后简单说下处女们的问题。

首先，膜中间是有孔的，膜的厚薄和孔的大小都是有个体差异的（指望收藏落红的女孩子们先做好失望的心理准备哈），不过要通过一根regular 的棉条是没有压力的。

其次，是不是处女和膜没有关系，引用Tampax 官网问答的话就

是“Virginity has to do with sexual relations…not using tampons or doing splits. ”。

最后，这真的算是个问题吗？（此处略去关于处女情结吐槽一万字）观念的改变也许不易，不过不妨从尝试新事物开始哦。

--------2013.5.28 更新的分割线----------

啊想想当初发这个帖子时还是一个新手，现在已经一买就买96 只装的大包装棉条了……。

品牌的话自己试，基本上大同小异，我换过香港进口的Playtex ，觉得导管开口有点扎，最后还是换回Tampax 了。

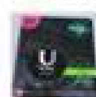
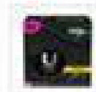
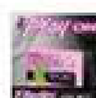
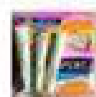
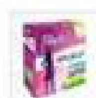
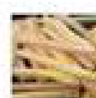
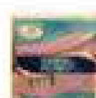
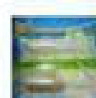
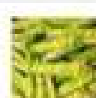
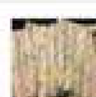
特别提一句淘宝上的tmaxx 是中国山寨的美国品牌，姐妹们购买谨慎。

篇72 ：导管式棉条试用报告

作者：Lydia 要喝奶

在本站常年潜水，从未发帖。上礼拜开始用导管式棉条，详细记录了每天的使用情况，发上来和大家分享，希望能给各位对棉条蠢蠢欲动的姐妹们一个参考，也希望更多的人能放下偏见，撇开顾虑。因为一旦用了棉条，我真的不想再回去用姨妈巾了，立马去walgreens 上屯了一堆周一就要从米国往回飞了！当然，是否习惯是否适合还是因人而异，本文既不想价值输出也不想试图劝诫，只是把自己的真实感受拿出来跟大家分享。

提前一周在x 宝上的一家看起来满靠谱的店里每种都买了一两支，订单如图。

	现货 美国KOTEX高洁丝塑胶导管卫生棉条大流量	2.50	1	申请售后 投诉卖家
	现货 美国正品KOTEX高洁丝塑胶长导管卫生棉条	2.50	2	申请售后 投诉卖家
	现货 美国Playtex倍得适卫生棉条Sport运动型中	2.60	2	申请售后 投诉卖家
	美国Playtex Sport运动款倍得适导管内置卫生棉条	3.00	1	申请售后 投诉卖家
	美国Playtex倍得适塑胶导管卫生棉条 ULTRA最大	3.00	1	申请售后 投诉卖家
	美国Playtex 倍得适导管式内置卫生棉条 柔滑量	2.60	2	申请售后 投诉卖家
	美国Playtex 倍得适导管式内置卫生棉条 柔滑普	2.50	2	申请售后 投诉卖家
	现货 美国Tampax丹碧丝珍珠塑胶导管卫生棉条	2.80	2	申请售后 投诉卖家
	现货 美国Tampax丹碧丝珍珠塑胶导管卫生棉条大	2.20	2	申请售后 投诉卖家
	美国进口丹碧丝Tampax纸质导管式 内置卫生棉	1.80	1	申请售后 投诉卖家
	美国Playtex 倍得适导管式内置卫生棉条 柔滑量	2.60	1	申请售后 投诉卖家

Lydia

主要是Tampax 和Playtex 这主流的两家产品，还有两三个Kotex U，这家店里也就这几种了。买了Tampax 的珍珠导管各种流量，Playtex 的普通及运动系列各种流量，Kotex 是普通长导管regular 和一个短导管的super 。

以前也用过ob ，不过实在太难塞，每次都好痛苦，现在还有一盒在那放着，不知道要怎么办……不过这次用导管式的，一次成功，毫无困难- 以下就是使用日志啦：

day1 量多日

Tampax lite 展开w 型，量大时2 小时取出，略费劲，7 分满，没漏，应该可以三小时；（第一支，有点紧张，放了个小的先试试）

super 展开w 型，6 小时取出，略费劲，吸八分满，没漏；

Playtex regular 展开圆形，一晚上，8 小时取出，不费劲，吸满，没漏。

day2 量多日

Tampax super 纸导管，塞入有点费劲，展开长方形，4 小时取出，吸满，吸附脱落内膜，没漏；

KotexU super 短导管，塞入取出方便，携带方便，6 小时，满，有异物感，可能是没放好；

regular 长导管，塞入取出方便6 小时，满，应该更早取出，有点漏，但不是血迹；

Tampax super 长导管，塞入方便，取出略费劲，7 小时，没吸满，没漏。

day3 量中日

Playtex sport regular ，塞入方便，取出略费劲，4 小时，8 分满，没漏；

Playtex sport regular ，塞入方便，取出方便，7 小时（被事情耽搁给忘了＝＝ ），满，没漏；

Tampax lite ，塞入方便，取出方便，5 小时，7 分满，没漏；

Playtex lite ，塞入取出方便，7 小时，1 分满。

day4 量少日

Playtex lite ，塞入方便，取出方便，6.5 小时，7 分满，没漏；换成护垫。

day5 量少日护垫。

经过跟身边的女朋友们交流，自我定位属于流量中等偏少型，一般六

天结束，这次用了棉条，五天半结束，缩短了半天。之前一般到第五天才开始变得非常少，这次从第四天下午就很少很少了，放棉条感觉很浪费，吸不满也取出也不如充分利用的时候舒服，就换小护垫啦- 此外，这次是试水，每次都用护垫保险，也想试探一下是不是会漏和棉条的吸量，所以有时候时间久了些，但是之后再用都不会超过5 小时，也不用再垫护垫了。

整体来讲，小流量lite 最好塞，几乎没任何感觉，中流量regular 也很好，super 放不好时略有异物感。品牌比较，k 与p 都比较好塞好拿，t 展开呈扁平状，不好取出，但是最保险，不会漏。全蹲姿势不易放置，半蹲最方便，坐便的话会很方便。所有日间棉条都不应放置超过5 小时，晚上用也很安全，当然我知道TSS 属于概率事件，担心的mm 不必冒险。

购买建议：lite 买T 家的，r 买P 家的，s 可少买一些，只在量最大的日子使用。s＋ 和ultra 对我这种量少的人来说完全不需要。

最后，还是想表达一下，使用棉条真的是一种解脱，绝对算得上是我人生中的巨大转折！以前担心睡觉会漏，平时热乎乎黏糊糊，尤其是夏天。现在这些都不需要再担心了！睡觉非常安心，非常踏实，感觉整个人都更洁净舒爽。所以，喜欢的mm 就大胆入手吧- 可以像我一样先每种买一点看看自己适合哪种，再通过各种渠道大量购买。就是这些，希望能够有用＞_^

篇73 ：刮OR 不刮？精确到毫米级别的刮毛指南

作者：爱学习的好萝莉

关于shave 这件事，也就是刮阴毛。大家总是众说纷纭，问过的医生的看法是，这个随个人喜好并且刮的话注意不要刮伤。关于刮还是不刮，大家可以根据以下优缺点自行比较：

剃毛的优点：

1. 好清洁，预防阴虱，这点是经过了医学界明确证明的好处。

2. 啪啪的时候防止体毛带入刮伤阴道。

3.BJ 的时候更方便，伴侣感觉更清爽。

4. 减轻体味。

5. 啪啪更敏感。

6. 对于女性来说，可以防止来大姨妈的时候血块粘结或者粘在卫生巾背面一拽生疼。

7. 对于男性来说，显得JJ 更长。

剃毛的缺点：

1. 工作量很大，至少每周一次，有点麻烦。

2. 有受伤感染的风险，不小心会得毛囊炎。

3. 新长出来的毛茬有点扎。

4. 部分人的体毛会越剃越硬。

5. 手法不当会造成体毛越长越凌乱的情况。

其实剔毛的缺点多数是可以通过科学的剃毛来规避的，当然卫生的操作免不了增加一些麻烦，在我看来剃毛最大的缺点就是麻烦了。其实Shave 也分两种，修剪和剃光。无论哪一种，剃毛都应当在洗澡后进行，私处应当用专用清洗剂或者PH 值中性的沐浴露清洁，这里强调是外部清洁，不是灌洗。剃毛工作可以坐在马桶上进行，但是不要忘记在操作之前给用酒精擦一下马桶垫圈。

修剪的工具一般用剪刀，修眉、理发的剪刀都可以，剪刀最好是平头，以免受伤，要求是专物专用，用前用后酒精消毒。细节处理可以用修眉刀或者普通剃毛刀，卫生要求一样。

修剪的时候要顺着毛发生长的方向斜着剪，这样让毛发末梢比较细，更容易整齐地贴在身上。为了能修整出比较漂亮的形状，修前应吧毛发基本擦干。留的长度应当在0.5 厘米-1 厘米之间为宜，太短容易感觉扎，太长则失去了修剪的意义。

修剪完毕用清水冲干净毛茬，以免带入体内。

相比修剪，剃光看似省事但卫生要求更高，也更容易出现各种不适症状。

剃光的工具一般是剃毛刀，不推荐使用修眉刀，因为不好操作而且刀不够快。T 型的剃毛刀就行，刀头尽量要小，这样操作更灵活，刀片层数不需要太多，两层三层的就足够，三层以上就不需要了。刀并不是用到钝了才换，用到缝隙里卡满毛发且冲洗不干净的时候就应当更换，因为卡在里面的毛发滋生细菌很厉害，容易诱发毛囊炎。每次使用之前，要用少量酒精冲洗刀头，敏感皮肤应该等酒精自然挥发干净之后使用。

剃毛的操作应当轻柔，并配合适当的润滑镇定剂来减轻对皮肤的压力。理想的润滑剂是剃毛专用的Anti-bump 凝胶，里面有杀菌消炎的成分，凝胶质地非常润滑，但是有部分人会对里面的杀菌成分感觉刺激（很多时候是酒精）。其实在私处清洁到位并且刀具消毒的前提下，芦荟胶是一种很好的剃毛润滑剂，透明润滑并且有消炎作用。最好使用在药店买的可以用在伤口上的芦荟胶以确保不会刺激到私处。具体方法是，在要剃毛的部位厚厚的抹上一层芦荟胶，然后尽量轻地顺着毛发方向刮，基本上一下是刮不干净的，可以先刮短，再抹一边芦荟胶再刮第二次，直到刮干净为止。顺着毛发生长的方向刮非常重要，要有耐心，刮的过程中经常冲洗刀头，这样慢慢刮之后长出来会更整齐，第二次就会更好刮。不管男女，阴部皮肤都不是特别平整，一定要抻开了刮。关于菊花附近自己看不见的地方，原则是看不见的最好别下刀，实在想下刀可以求助伴侣，嗯，这也算是种SM 的情趣啊……。（超好玩我会乱说）……刮完之后用温水冲洗干净毛茬，擦干后抹上芦荟胶。略微让芦荟胶吸收一下，刚刮完建议穿棉质内裤。

剃毛的禁忌：剃毛后尽量不要穿太紧又厚实又不透气的裤子，如果想痒出翔可以尝试穿那种所谓的保暖打底裤或者塑身秋裤…………给你非凡感受。嗯！

总之，注意卫生，have fun ！

篇74 ：宫外孕手术20 天来码点字

作者：哆哆喵

没想到第一次发帖是这个话题。

先来说下楼主的情况啊，23 ，PCOS （多囊卵巢综合征）患者，没怀过孕，没其他妇科病史。3 月17 日做的腹腔镜手术，切除右侧输卵管。

2011 年年底的时候，大姨妈三个月没来，去医院检查，显示双侧卵巢都是多囊。然后我垂头丧气的打道回府，百度了下PCOS ，心理那叫个悲痛啊。本来我是个有丁克思想的人（熊孩子太烦啊）得病之后反到变得特别想要孩子。成天心情低落，和我男朋友天天吵架。（在此提醒，如果有痤疮，多毛，肥胖，闭经现象的及早去医院检查，有可能是pcos 。但这个病呢有三个典型特点，异质性，终身性，进行性。每个个体的临床表现都不一样，并且不能治愈会携带终身，而且会随着时间进行性变化。例如楼主痘痘不长好几年了，也比较瘦，不多毛，也出现了多囊的变化。查出来以后最好遵循医嘱吃药，不要觉得药有激素就不吃，这个病就是内分泌失调激素存在问题。之前协和的一个医生的病人26 岁，月经不调，看了很多医生，不愿意用激素，回家吃的中药，月经还是不调，6 年后变成了子宫内膜癌。）

吃了2 个月妈富隆后，12 年3 月又去检查，左侧多囊，右侧又正常了，激素六项中睾丸酮高一点点。当时正忙着毕业的各种事，想着问题不大，不来大姨妈还挺爽的，也就没吃药。而且离毕业不远了，和我男人都是奔着结婚去的，从那时候起就没避孕了，想着怀着了就生下来嘛。

下面进入宫外孕的正题。

12 年年底大姨妈又两个月没来了，也没怀孕。快春节的时候，又自己验了一次还是没怀孕。当时还感叹，丫的大姨妈还是孩子你倒是来一个啊（果然乌鸦嘴）。大年初三的时候，来大姨妈了，比我之前的量都多，持续了12 天这样。自己月经一直不调，也就没多想。3 月5 号中午，突然胃痛，像要撕开一样的疼，头脑很晕，还吐了一点。大概持续了2 到3 小时，等到不疼了，小腹觉得很涨，就像要小便憋了很久的那种。腰挺直了还会觉得小腹疼。（我高中时候有过慢性胃炎，连续疼过一个月）当时我以为是胃病又发作了呢。其实当时应该是流产引起的腹痛，血液由盆腔流至全腹，形成全腹痛。楼主当时范懒，想先休息几天就会好了，还吃了点胃药。后来确实也没疼了，只是小腹一直涨涨的。

被家人催促的太烦，16 号早上去医院检查了。做腹部B 超显示盆腔中等量积液。医生让再去做个尿检。我还想，我这离上个月月经还没28 天呢，丫的尿检就怀孕了。自己也不懂，还挺开心的，我自然怀孕啦。医生一句你这基本上就是宫外孕把我打击死了。又做了个阴超，果然右侧卵巢下方有个包块。基本上就确诊是宫外孕了。当时心情像过山车一

样，没想到第一个孩子竟然是这种情况。回家洗了个澡，就住院了。下午，抽了5 管的血，又做了阴道后穹窿穿刺。这个还真蛮疼的。但也没有像名字一样恐怖。

我抽出来的是不凝的血。确诊宫外孕。挂了3 瓶水。第二天上午手术。从当天晚上10 之后就不要吃东西了。

17 号上午又挂了两瓶水，我男人陪着我，我妈去签字，必要时要进行输卵管切除术。护士很无理的问，她丈夫没来吗？切除输卵管你做的了主嘛！我妈很恼火，堵了她几句，又叫我男人去签。

然后护士来做术前准备，刮阴毛，插导尿管。我是10 点20 进的手术室，然后麻醉签字（全麻），量血压之类的。带氧气罩的时候麻醉师让我深呼吸我就神马都不知道了。有知觉的时候已经出手术室，在被推回病房的路上。当时觉得刀口很疼。术后6 小时平躺，断水。我妈说当时我脸惨白还肿，丑爆了。6 小时内头脑是清醒的，也不觉得很疼，但是眼睛睁不开。我手术做的时间略长，貌似中间也挺凶险的，家人都不愿和我说。12 点45 分出来的。因为右侧输卵管粘连的厉害，血也挺多的，冲洗的时间比较长，清出来积血大概500ml 。肚子上一共3 个口，一个穿刺点，另外两个大概1.5cm 的刀口。手术后第一天挂了大概7 瓶水，一直出汗，那一夜几乎没睡，挺难受的。大概16 个小时以后通气的，可以吃点米粥汤。24 小时后就拔掉导尿管了，自己起来小便很疼，而且会很小便，大概有6.7 次吧。手术后的第二天，医生让吃米非司酮。下面也开始出血了。并且要多下地走动，有利于恢复。第四天出院的。之后每周查一次血HCG 。第十二填的时候把贴的胶布撕掉了。外貌协会的，看到疤真不爽啊！

现在想想挺后怕的，孩子大概40 天左右的时候流产掉的。我最后一次月经结束后和我男人还做个好多次。幸好是流产，血流的比较慢，要是破裂大出血那就更危险了。

提醒各位，身体异样一定及时去医院，不要想当然。我自己不注意，错过了最好的治疗时间，如果早的话，保守治疗，可以不用切除输卵管。

我以后自然怀孕的可能性比较小，试管婴儿是最好的选择。我男人和婆家人都很好，婆婆他们觉得孩子有就要没有就算了，夫妻两过得好就行。我男人是怕了，觉得促排和试管都太伤身体，直接是不想要孩子了，不过等到年纪再大一点他又会怎么想我就不知道了。他是个很喜欢小孩的人，我是不相信他会一直不要，他和我赌他愿意一直两个人。我现在的心态倒是比刚查出来PCOS 的时候好多了，等身体养好了，趁着年轻去做个试管，成功最好，不成功就算了，顺其自然吧。

篇75 ：说说自己的人流经历【大家要做好保护措施哟！】

作者：漾胖想不出昵称了

楼主先申明一下自己对人流这件事的观点：和伴侣享受性所带来的愉悦的同时，一定要记得避孕，选择适合自己的避孕方法，尊重伴侣。如发生避孕失败的意外，而孩子的到来又不合时宜，应选择正规的医院，终止妊娠。【一定要选择正规医院，不要去那些所谓的＜ 妇产专科医院＞ ，等下告诉大家活生生的例子】人流有一定的风险，但是总体来说风险并不高，不要觉得人流一次以后就会怀不上了，或者对身体伤害巨大无法弥补之类的。而且楼主并不觉得女孩子不是处女或者人流过就是【二手货】或者【不光彩】之类的，保护自己是必要的，但是如果真的到了需要人流的时候，不必太有心理负担。

好了，现在说说楼主的经历……

楼主在某次自己推断的【安全期】中中枪了……（安全期自测方法就不说了，女王的帖子写得很详细了，使用安全期避孕方法需谨慎。）两个月没来月经，用验孕棒测了两次，都是一根线，之后出现恶心，食欲不振的情况，又用验孕棒测了一次，两根线,,赶紧把男朋友叫来，风风火火去医院了。

去了医院之后，向医生表示怀孕了，想做人流。医生先开了化验单子，试纸验尿，两根线。

然后安排做b 超，做b 超是为了1. 确认孕囊位置，观察孕囊是在宫内或者宫外，如果是宫外孕，就要做宫外孕手术。2. 确认怀孕的大致时间，做人流手术的最佳时间是怀孕30 —40 天左右，最好不要拖,,时间长了胚胎发育成熟，就只能做引产手术了。

楼主b 超显示一切正常，宫内孕，怀孕20＋ 天。

b 超结果拿到之后，医生会取样白带化验，检查阴道和宫颈，如果白带化验结果有细菌或者霉菌感染，或者阴道和宫颈有发炎的情况，在炎症治疗好之前是不可以进行人流手术的，如果直接手术，会造成严重的术后感染。所幸楼主在性生活方面很注意卫生，个人卫生也很注意，所以没有炎症，医生表示如果其他检查没问题，第二天就可以安排手术。

第二天，楼主去抽了血，化验血常规，目的是看各项指标是否正常，看看是否贫血，白细胞是否超标，如果超标，则要排除附件炎之类的疾病【排除炎症非常重要，千万不要因为着急而强行做手术，会引起术后并发症和后遗症的】

抽血过后，就是做心电图，做心电图这项，楼主不是特别了解,,只知道有严重心脏病的人是不可以使用麻醉药的,,如果有懂的或者学医的童鞋，欢迎指正补充。

到此，术前检查做完了。啊对了，忘了说，可以选择无痛人流或者药流„无痛人流，说白了就是全麻。楼主当时担心药流流不干净还要做人流，所以直接选择了无痛人流，时间短，并且楼主自己比较放心。无痛人流手术也分为几种„楼主当时没找医生多问，所以现在也不太清楚„如果有懂的同学，可以给大家科普一下

接下来就是手术啦，手术开始前，医生会问你是否对什么物品、药物过敏，还要签一份协议，协议大致就是告诉你手术的风险啊之类的，签字就代表同意手术。写的略恐怖„有子宫穿孔之类的„把楼主吓死了„但是医生说只要检查都没问题，一般不会出现这种大问题。术前12 小时不能进食，不能饮水„医生嘱咐的，所以我头天晚上6 点之后没有进食，9 点之后停止进水，躺在手术椅上，真是又饿又渴_(: з」∠)_ „

手术开始，静脉注射麻药„十几秒钟大概？楼主就睡过去了啥都不知道了，醒来的时候医生在收拾手术用具，看到我醒了，就扶着我从手术椅上下来，穿好裤子，送到旁边专门的休息室里躺下休息„手术全程半小时不到。麻药完全醒了之后，楼主觉得肚子有一点点疼，就是痛经那种感觉，比痛经痛的程度还要轻一点。醒了就可以下床走路，也可以回家了~楼主又饿又渴啊麻痹„完全清醒第一件事就是让男友去买了水和好吃的大包子„狼吞虎咽_(: з」∠)_ 食欲不振都挡不住饥饿啊_(: з」∠)_

术后，医生开了口服的药物，和注射的药，这个是必须的哦，防止术后感染的~药要坚持吃，针也最好去打。手术后，出血一段时间是正常的，出血量不超过月经量，天数一般不超过12 天，如果有异常，一定要及时去医院。注意事项：至少一个月不能有性生活，避免干重活、进行剧烈运动，注意休息，不要总是躺在床上，可以正常走动的哦。饮食要清淡，要保证营养均衡。

做人流手术，楼主各项检查，化验，麻醉，手术，术后药物，打点滴，总共花了2000 元不到，楼主去的正规三甲医院。同期楼主有一个同学，也是意外怀孕，去的那种所谓的【妇产专科医院】，人家医生一上去就说她有这个炎那个炎，让她打针吃药，手术之后，开的药物也比我的贵很多，并且据她描述，医院看起来很破旧不干净的样子，最后花了五六千。所以大家不要被各种广告小卡片上的【无痛人流只要380 】的内容所吸引，楼主看了自己的费用单，人流手术价格确实就在400 左右，但是还有其他费用，麻醉，检查，药物之类的，加起来是2000 左右。所谓的【妇产专科医院】故意只说一句【无痛人流380 】，让很多人误以为便宜，跳进去了就是个坑，坑钱不说，坑了身体又何必。

过程上的流水账已经说完，接下来说说人流这件事的情感问题。楼主文笔不好，又是拿着手机打的„所以写的很烂大家不要见怪„

楼主还是大学狗，怀孕流产这件事没告诉家里，自己和男友偷偷去医院完成的„当时怀孕20 天，我居然就有轻微妊娠反应了，医生说是我的身体比较敏感，所以怀孕后激素水平改变导致了我马上出现食欲不振等情况„知道怀孕之后，闷在男朋友怀里哭了好久，男友则是又心疼，又自责，红着眼睛抱着我„之后的检查和手术，他则是全程寸步不离的守着，

我晕晕乎乎被医生扶出手术室的时候，他冲上来一下子把我抱去床上，半年之后他说，我进手术室的二十多分钟，是他活到现在觉得最漫长的 20 分钟，除了自责就是担心„一直到现在，男友怎么都不肯再无套做爱。而我呢„当时是又担心又害怕，难过还委屈„不过事情都过去了，现在也没事了～楼主现在身体一切正常，月经规律，子宫内膜厚度也正常，没有出现并发症和后遗症～和男友感情也很好，不如说经过这件事我们感情更深了。各位男生们，如果你们真的珍惜心疼自己的女朋友，一定要做好避孕措施，假若百密一疏，也要勇敢的承担起责任，陪伴照顾安抚好女朋友的身体和心灵。各位女生们，如果一个男生跟你在一起，不在乎避孕只在乎自己爽快，或者你怀孕了不管不顾推卸责任的，可以分手了，女孩子，首先要自己保护自己，自己爱自己。

这篇文章写出来的意义，是想提醒大家注意避孕，尽量避免去受人流这个冤枉罪。同时也希望大家可以了解人流前后各项经过，正视人流，万一走到这一步，不要觉得可怕或者有其他不必要的心理压力。

P.S. 文章是根据记忆里的经过和当时医生的回答写的„这件事也过去了有好一阵子了„可能漏写了一两个小检查，希望有医学生来补充一下，或者指正一下文中有哪些错误的地方，万分感谢！！

篇76 ：JUST DO IT ，别把做爱放在嘴上

作者：时间在喧嚣啊

看组内帖的时候突然发现一个问题：无论有没有过恋爱经历，无论是不是初哥，很多人喜欢去问他的妹子“我想跟你XX ”，一次次不厌其烦的去征求妹子的意见，结果一次次的被妹子严词拒绝。

首先恭喜你，你的妹子在这方面很有可能并不是水性杨花。

其次提醒你，如果换一个有经验的男人，你的妹子可能很乐意被他宽衣解带。

也许你认为问她是尊重她，不愿意强迫她，OK 我们姑且赞扬你的这种风度。

但是你想过没有，“我想跟你做爱，好吗？”这样的一个问句，是把责任给了谁呢？

兄弟们，记住啊，男人天生就是用来承担责任的，你这样的问句是直接让这个妹子感受到做了选择之后的责任。

一、她会下意识认为选择是她来做的，那么她就要为此负责。

二、她会有”老提这个，你到底是冲着什么跟我在一起的“？的错觉。

所以，如果你们已经有了感情，去做吧，别说。

约会的时候热情的吻她，在合适的环境下爱抚她，让她自己有献身的心理准备。在绝大多数时候，你的手肯定是最先感受到她的态度的。

别一开始就直奔主题，好好的吻她，亲她的脸蛋她的嘴唇她的耳垂她的脖颈。温柔的爱抚她的胸部她的背部她的臀部，让她感觉你爱她。

说？说很重要，但绝对不是让你说”我们做爱好吗？“这样的屁话的！

不断的告诉她“你好美”“我爱你”“你好性感”

你是男人，Just do it ！

但是，如果你的姑娘如果确实反对这个，请尊重她，你可以换对象，但是别伤害。

篇77 ：有一个方法不用老是洗床单

作者：小柯基

看到好几个妹子或者汉子说爱爱时的水把床单弄湿，洗起来很麻烦。其实之前我有在别的帖子里跟某位同学推荐过，就是买一大包宠物尿片（虽然看起来有点搞笑，但是为了避免频繁洗床单，值了……）

之前我也为此非常苦恼，一开始用的是两层棉布的垫子（本来是为姨妈期准备的），但是叠了几层发现还是会弄湿床单，还是得洗，麻烦的要死。我们喜欢把被子垫 在下面，所以还不仅是床单的问题，是厚厚的珊瑚绒被套啊啊啊啊啊

后来我养了荷兰猪，就给买了一包宠物专用尿片。再后来，猪猪不幸感染球虫给挂了。这包尿片还剩好多，于是楼主灵机一动就拿来垫床用--- 楼主买给荷兰猪用的是中号的尿片，长度大概45 厘米的样子吧，宽度忘记了……。建议童鞋们还是买大号的算了，中号的范围还不够广，有时还是会有点点沾湿被套。

在这里把这个推荐给各位床上运动爱好者啦----- 麻麻再也不用担心你老是洗床单了，要去别人家或者谁家的随身携带个几片就行了……楼主认为这个方法还是蛮好哒-- 用完一扔，几毛钱一片----233333—

篇78 ：增加DD 战斗力的方法

作者：正在变虚

综合一些资料得出的提高小DD 战斗力的几个要点：

1. 锻炼PC 肌，它可以增加勃起力度和血流量, 对增加勃起时间和硬度有很大的帮助。

2. 提高体力，这不用多说了，男人必须是床上的永动机。

3. 增加力量和柔韧性，这能保证床上运动的时候使出更多招式，还能减少受伤的几率，毕竟乐极生悲是最扫兴的。4. 增加蛋白质和核酸的摄入，这两样东西能增加JY 质量，而且能有效减轻第二天的负面状态。

5. 减少感官刺激，增加性的神秘感。

6. 看了楼下的各位大神的锻炼建议，增加游泳这一项。这个得看条件允许了。综合一下就是俩字：锻炼！以下是方法：

针对以上几点制定的一些锻炼计划：

1. 对于PC 肌的锻炼应该贵在持之以恒，最好的方法应该是提肛运动，有节奏的收紧放松（大概各5 秒）尿道和肛门周围肌肉就行，具体多少下没有统计，因为它无时无刻都可以进行；然后在小解的时候也可以刻意用中断排尿的方法进行锻炼；

2. 提高体力最好的方法就是有氧运动，小弟一般晚上饭后都会抽出40 分钟左右时间到附近公园慢跑（为什么是夜里？因为早上都是大妈大叔在晨练，中午日头太毒，夜里的话凉风习习，而且草丛里经常会有小情侣在……），雨天的话推荐跳绳，6 分钟一组，休息2 分钟再来，一共4 组就差不多了。

3. 力量方面，应该注重锻炼的是上肢以及腰腹的力量，俯卧撑和仰卧起坐就很好，12 到20 个一组，6 到8 组，两种锻炼隔天轮换着做，因为专门咨询过健身教练，肌肉要有24 小时进行修复生长，这样张弛有序才是王道，不然过犹不及容易受伤；另外针对手臂肌肉可以用哑铃进行锻炼，跟前面说的一样；关于柔韧性我觉得这方面对男性的要求没那么严格，所以只是在力量训练的间歇进行一些拉伸运动，比如体前曲，压腿之类的。把这两方面练好了，你也能施展火车便当还有人肉直升机了。

4. 蛋白质和核酸是JY 的主要营养成分（剩下的绝大部分是水）。许多LY 一度春宵之后隔天总是萎靡不振，个人认为那是因为体内营养消耗太多，身体机能转移去制造营养的缘故。所以平时多做些积累，针对性的补充这种营养能有效的缓解第二天的疲态，而且这两种营养在体内是不断更新的，不比糖类和脂肪会在体内停留，理应更加注重。蛋类是最廉价的蛋白质和核酸的来源，但是蛋黄胆固醇太高，建议是一周两到三个就好，其他比如海鱼，虾蟹，牛肉也都是不错的食材。

5. 心理锻炼：无非就是戒色一阵子，然后增加神秘感，不要对性产生审美疲劳。

6. 游泳：关于游泳，我想这个锻炼我进行的比较多，从小就在水里玩着长大的。现在也经常去游泳，标准泳池一头扎进去可以潜水到赛道的四分之三长度那么长。肺活量应该是够了吧……

篇79 ：谈谈体能与床上能力

作者：xdlyp

第一章，关于体能

首先拿出来三个关键词，体能，体力，体质

其实体能，体力，体质，这三个词在生活中真可谓屡见不鲜，今天听学生党说

哎呦我此奥，我体能不行还让我天天体测跑1000

明天听大叔党说

哎，老啦老啦，身不由己体力不行啦，走两步就喘上一楼就得歇歇啦，后天听体弱党说

咳咳，体质从小到大就不好，你看这不换季的时候又感冒了

那到底什么是体能，体力，体质呢？，咱们传统观点的看法我就不说了，一般人都会认为和上面说的一样，我们来看看别人是怎么认为的

“因此，我的训练计划旨在全面发展各项身心素质：，肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、心肺耐力、速度、协调性、平衡能力以及柔韧性…………简单地说，体能就是指一个人在以上8 项身体素质方面的能力”——P16 ，《无器械健身》，马克·劳伦，乔舒亚·克拉克，合著

再稍微解释一下的话就是，

肌肉力量：你在一个给定距离上施加力的能力

爆发力：你在给定时间内施加的力，是肌肉功率的直接体现

肌肉耐力：你能持续施加一定大小力的时间的长短，

心肺能力：在长时间运动中，你的身体给肌肉提供氧气的能力，

速度：快速做一系列动作的能力

协调性：你把几个动作组合为一个复杂动作的能力，

平衡能力：你控制身体重心的能力

柔韧性：你的动作幅度

这里用比较浅显的语言解释的体能所涵盖的8 个方面，至于看不懂的……请写完了作业让妈妈或者爸爸收拾一下书包赶紧睡，明天还得上课别迟到了

做为我个人观点，体力是肌肉耐力、心肺耐力等几项指标的一种概括，有可能全部8 个方面都说到，也可能只有其中的一两个，从属关系应该是属于或者等于体能

而体质，则是旁于体能体力这套理论，更多的是体现于免疫力，抗病毒能力，现在主流认可的观点把这三个串起来的说法应该是体能上去了，体力就跟着上去，接着体质就变好不容易生病了，当然您非要把体能和体力掉个个我也没话说，只是在这里我说的体能既是我上面所说的涵盖了身体机能8 个方面能力的总称

当然，有人会问，机体的恢复能力是否能算进体能的范围，这个其实在这里，我只能告诉您不能

Why ？

首先，每个人的阈值不同，每个人的情况不同，每个人的临界点也不同，而每个人参与同样一件事所需要的能量也不同，前面一个好理解，最后一个是为什么？

因为，每个人自身所含的肌肉组织成分也不同，别忘了，搬东西的时候，您也搬起了您的肌肉呼吸的同时不仅仅获得了氧气，同样也运用了氧气消耗了能量，这就导致了一部分的差异

其次，根据饮食，睡眠，心里，等客观因素，导致的机体的能力变化和内分泌的变化

那么既然每个人的消耗不同无法量化来衡量，恢复能力自然也就无法衡量和对比了

体能，既然是机体8 个方面能力的概括总称，也就不能单纯的说体能越好，床上能力越强，到现在，也只能说，体能好，对床上能力会有帮助，至于什么样的帮助

且听下回分解吧~

第二章，8 ，指标与床上战斗力的千丝万缕（上）

上一章把体能定义了

这一章来说说体能的8 指标与床上战斗力的关系

不知道众男性壳友是否有过这样的经历，床上鏖战正酣

眼瞅身下姑娘红绯挂脸娇喘脸脸是就快要高潮的节奏，结果刚要发力一搏，自己要么腿酸要么腰酸要么背酸，想咬牙坚持却转移了注意力，不是弟弟不给力就是实在扛不住，总之本来能让妹子高潮，一下的结果就差临门一脚

悔之晚矣

（不管你有没有，反正我有，我承认），现在，就来说说这8 指标的事

1. 心肺能力，为什么要把心肺能力放在第一个说，因为，心肺能力是肌肉运动的基础无论是有氧运动也好，无氧运动也好（排除无氧无乳

酸时的特殊呼吸状况）

都需消耗能量，而能量就来源于呼吸，衡量一个人心肺能力的好坏，一般会涉及几个关键词

静息心率，最大心率，肺活量，其实还有一个很重要的指标叫做，最大摄氧量（vo2max ，maximal ，oxygen ，consumption ），分别解释一下

静息心率：在清醒，不活动的安静状态下，每分钟心跳的次数，

最大心率：进行运动负荷时, 随着运动量的增加, 耗氧量和心率也增加，在最大负荷强度时，耗氧量和心率不能继续增加时心率达到的最高水平，

肺活量：肺活量是指在不限时间的情况下，一次最大吸气后再尽最大能力所呼出的气体量，这代表肺一次最大的机能活动量，

最大摄氧量：指在人体进行最大强度的运动，当机体出现无力继续支撑接下来的运动时，所能摄入的氧气含量，Vo2Max ，是人每公斤体重每分钟可以使用氧量的毫升数好了，那么多枯燥的定义，真是很无趣，我们来做一些简单的说明

静息心率越低，活的越长，可以通过锻炼降低

最大心率＝220- 年龄，不要超过，超过容易猝死（不是开玩笑的）

（PS ，一般运动靶心率为最大心率的60%-80% ），肺活量网上有标准，我不说，至于最大摄氧量才是我要来说说的东西，因为最大摄氧量越大，心肺能力越好最大运动强度也就越高，也就是说，最大摄氧量直接代表了最大运动强度，也代表了床上战斗力的强度基础！！！！

来来，举个例子来说



这位大神，兰斯·阿姆斯特朗（Lance ，Edward ，Armstrong ），世界顶级公路自行车赛事环法自行车赛的7 冠王，他的成功不仅仅来源于刻苦的训练，看看下面的一些数据

身体中脂肪所占比率为4%NBA ，巨星奥尼尔达到了16% 。（很多健美运动员也是4%-6% ）

每分钟的心跳次数为32 次，而正常的健康人为70 次左右。和一般人的心脏相比，阿姆斯特朗的要大出33% 。

阿姆斯特朗的最大V02 率，意指在运动中消耗的氧气为85 ，一般的健康人为40 。正是因为这些秉异的天赋，造就了一位传奇的自行车手

（至于他到底吃没吃药，反正如果他吃了那大家其实也都吃了，我是这样认为的），至于如何锻炼，我会统一放到后面说

2. 肌肉耐力，所谓的肌肉耐力实际上就是你的肌肉酸痛的不能再酸痛之前能干多少事，这里排除超越人体临界点的无意识情况（比如，seal ，地狱周的大部分情况），除了和心理有关，客观条件下乳酸堆积到一定程度就无法在很好地控制肌肉，会发生肌肉震颤，酸痛，等一系列不适的状况，至于乳酸的产生是由于相对运动强度变大而导致氧气供应不足，进而导致主要能源由脂肪转化为碳水化合物（肌糖原、肝糖原），碳水化合物供能的一系列反应中产生了乳酸，这个指标和床上能力可以说也是直接联系，没有异议，很多妹纸在性情发帖说女上怎么那么累，实际上就是肌肉耐力不足或者说肌肉耐力能力低

至于怎么锻炼，后面说

3. 爆发力和速度，其实很多人会简单的认为爆发力＝ 速度，应该说两个有所关联又各有不同

爆发力，终究落在了力字上，上面已经说到了是肌肉功率的体现，速度，则是快速做一系列动作的能力

再说得直白一点

这位大神，一代武术宗师李小龙



爆发力就像李小龙打寸拳，不用很快但是可以把人打得很远，而速度呢，不用多说了，李小龙鼎盛的时候摄像机都抓不到他的动作，反过来说，在这篇帖子里我们没必要较这个真简单的认为速度越快，爆发力越好就行，正相关，很多人性情的壳友羡慕传说中的人肉打桩机，其实这就是爆发力和速度以及别的指标的完美结合

上半部分先到这，剩下四个指标下回说

第三章，8 ，指标与床上战斗力的千丝万缕（下）

上回说到了其中的4 个指标与战斗力的关系，这次更新我们来说后面四个

4. 肌肉力量和协调性，很多壳友看到这里（看到这里的我真心感谢您能耐着性子看）会问为什么要把肌，肉力量和协调性放在一起说，这两个实际上在人体这种肌体环境下是密不可分的，大部分情况下，肌肉力量的强大必然是由于协调性好所导致的，而且由于我们人，体的生理构造，并没有很多动作能够只由某块肌肉单独控制

肌肉力量，我自然不必多说，所谓狠狠往里插什么的，狠劲就是来源于你的肌肉力量、协调性，则控制了你是否能够正确调用这些肌肉进行“耕作”

你以为一个传教，一个后入，一个女上只要用到你的腹肌？大错特错，三个传统动，作全部加起来应该可以调动你身上的所有的常见肌肉，包括腹直肌斜肌，背阔肌，斜方肌肱二肱三股二股四，背阔肌，掴绳肌，腓肠肌什么的，不再枚举了，那么自然想要你身下的姑娘彻底投降，在协调性的基础上不断加强肌肉力量很有必要

5. 柔韧性

这个方面，除非你只用常用的三大姿势并感到“哦，我用这些就够了”（小狗，传教，女上）那么当我没说好了，只要你还能打开网页看到

这行字而且还能够回我就不用再想什么（如果霍金来了告我一声）无论是男女，这三个姿势对人体柔韧性要，求极低

但是如果你想玩的更嗨，更开心，更情趣，那么请尝试站起来，把你的手掌掌面碰，到地板，然后站直用膝盖触碰你的肩膀，如果能做到的话，基本上某种科教片说的“四十八手”



你应该能全能完全驾驭，剩下的就是一些练习和和异性的磨合

在这里说一句，我是男的，练习一些武术，练过的都知道，如果想练好，开筋不可少，对我来说横叉竖叉不算特别恶心的事情，但是对于很多韧带比较硬的男性同胞来说，这是一个非常有难度的挑战

我要单立一行

千万别强求自己的身体，为了和自己的女友更嗨更爽，而义无反顾的去锻炼自己的柔韧性，凡事需要循序渐进，肌肉如果拉伤了并不严重，但是如果韧带拉伤了，那可能非常危险，一定要注意！！！！！！

6 ，平衡性

平衡性其实在性爱的过程中发挥的能力并不大，因为实际上我们都会不由自主的，寻找一些有好发力点，能够深入而且稳定危险性小的姿势，那么只要你小脑没问，题走路不会不由自主摔倒，这个方面不用特意去考虑

你说什么，你想玩人肉直升机？？

那个什么，壳友们，下章我们来正式开始说怎么锻炼。

第四章，在正式锻炼之前要交代的一些问题

在正式教怎么锻炼身体之前，我需要交代一些问题，这些问题是大部分人都会犯的错误（包括原来的我）

1. 锻炼只需要运动嘛？

不是这样的，锻炼，或者说高端洋气点的说法叫做健身，并不是你定期在健身房里，挥汗如雨几个小时或者在公园里慢跑个几公里就能够完成的事业，健身其实上是，运动、饮食、睡眠和心理等几个方面组成的一个复杂的工程，就好比大部分战争，不会因为一两件高端的武器就保证打赢，但是失去一颗马掌钉有可能就输掉了战，争一样，希望大家下定决心锻炼身体（无论是什么目标和动机）的时候就做好准备工作，从上面的几个方面一起设计好自己的运动计划，适量而行是原则中的原则

2. 我想有完美的八块腹肌\ 马甲线\ 人鱼线，做多少仰卧起坐合适？

这个是一些朋友们很喜欢问的一个问题，很多人（无论男女）由于喜欢电影中一，些型男俊女的八块腹肌、人鱼线或者马甲线等一类的赤裸裸秀着性感的外表，所，以自己或者女朋友会敦促自己锻炼，没日没夜地去仰卧起坐等做一些专门锻炼腹部的动作，实际上仰卧起坐对于你锻炼出完美的腹肌意义并不大，甚至于在没有，把厚厚的皮下脂肪减掉之前，把腹部肌肉锻炼出来反而会把你的脂肪往前推，其，结果就是让你看起来腰部更突出更圆滑……

3. 那我该怎么办才能做到呢？

好吧，爱美之心人皆有之，但实际上我需要说明的是，美好而性感的外表只是健身，所带来的副作用，健身为我们带来更有意义的是棒棒的身体和充沛的精力，以及，更加吃苦耐劳的精神

至于怎么办，锻炼身体主要是两大量化指标，一个是增肌，一个是减脂，从一些文献和私教的说法来看，能不能同时减脂和增重，意见不一致，作为我个人来说，我，比较偏向增肌和减脂不能同时进行也不可能同时进行，至于为什么我下面会说到，有句话是这样说的，瘦小伙的腹肌和胖姑娘的胸部一样毫无意义，所以想凸显你的腹肌，减脂就好了，在人体外表部分来说，脂肪最容易堆积的地方就是腹部（还，有胸部和臀部，女性），所以大量运动，保证氧化脂肪足够，脂肪减下来，腹肌

就出来了，有点水落石出的感觉吧，有木有？

4. 有氧运动和无氧运动是什么意思？

顾名思义就好，不是专门学医学和运动学的朋友不需要知道那么多，鉴于定义过于枯燥，不说也罢

那么衡量有氧无氧的标准呢？心率，即每分钟心跳次数，上面我们说到，每个人的最大心率＝220- 年龄，衡量有氧无氧运动的标准就是心率达到了最大心率的百分之几，合适的运动心率在60-80 之间，最好不要超过85 ，否则心脏压力过大容易出问题，这个数字其实很有争议，我就取一个大家认同比较多的

但是实际上，有氧无氧运动并没有非常完美的界线，心率保持在150 次/ 分钟的运，动量为有氧运动，因为此时血液可以供给心肌足够的氧气，如果心率达到150 ～160 次/ 分钟，此时血液对心肌供氧已不充分，便为半有氧运动，如果心率达到160 次/ 分钟以上，便为无氧运动了，即血液中的氧气对心肌已是供不应求了，在健身这个角度来说，有氧运动指富有韵律性且时间较长的运动，如健身房登山机，椭圆机，跑步机，游泳，室外太极拳，广场舞其实都算有氧运动，无氧运动则更加具有力量型，时间较短且心率上升快，基本算得上徒手练习，固定器械练习和自由器械练习（极限健身另外说）

5. 有氧运动和无氧运动的区别

很多稍微有点锻炼的人都形成一种固定意识，有氧减脂减肌，无氧增肌练型，确实，有氧运动由于消耗完了ATP ，消耗糖原在消耗脂肪，其中就有肌糖原，所以有时候会有“有氧分解肌肉”一说

有氧减脂，根深蒂固在很多人的心里，其实有研究显示，减脂效果并不明显，人体，代谢包括基础代谢消耗和运动消耗，消耗300 卡能量可能需要跑45 分钟，但300 卡能量包括了你的基础代谢消耗哦亲～ 普通男性静坐45 分钟就消耗了105 卡能量，剩下你运动45 分钟消耗的能量甚至于不如半个面包——195 卡，不信你去看看面，包的营养成分表，所以更有效的办法就是在训练计划中多配置一些无氧运动（女性也可以控制好，重量和运动组数就行，下面会说）增加肌肉比例，增大基础代谢消耗，这样你练睡，觉呼吸也比别人消耗得多

告诉你一个小秘密

每磅脂肪可以让一个体重130 磅（58.97kg ）的姑娘维持有氧运动目标心率15 小时

6. 所谓的红肌肉白肌肉又是什么？这个问题比较高端一些

红肌，是含有毛细血管的肌肉纤维散发红色，由血液供能，也就是葡萄糖氧气功能系统

白肌，没有什么血管，由葡萄糖直接分解功能，当然也就会产生所谓的乳酸了，有的高端玩家玩得多了非常厉害能锻炼出传说中的（中间肌），这种东西到底存，不存在其实还未有定论，所以我想在此不做讨

论，有以下几个指标

速度：白肌＞ 中间肌＞ 红肌，耐力：，红肌＞ 中间肌＞ 白肌

所以白肌又称为快肌，红肌又称为慢肌，红肌是基础代谢消耗的主体白肌……是你或者你的男朋友跟人打架的主体也是你床上战斗力的主力军！！！

———————————————

第五章，徒手练习

相对于定时定量地在健身房里挥汗如雨，我更偏向于推荐大家使用自身重量在任，何时间和任何地点都能够进行练习的徒手训练，军人和囚徒是徒手练习很好的例子，在特定的环境下，只需要用自身的重量就可以练出棒棒的身体（据说军人的战斗力在床上也比较爆表，当然，只是传闻），上面我已经说过，我个人并不提倡使用，有氧运动进行健身或者减脂，所以在这里我主要也探讨无氧运动进行锻炼，对于没有健身经验的朋友来说，徒手练习对于他们来说更加合适，主要有以下几点

1. 能够相对更加安全（每年都有那么几个不幸的人死于没挺住的杠铃）

2. 起点比较低（尤其是一些体重较大自重压力较大的朋友，有的动作对他们来说，非常合适）

3. 方便快捷（下面我会说到，有的锻炼甚至用不到十分钟，但是依然十分有效）

4. 免费

其实也有很多很精品的徒手练习教程，比如肌肉撕裂者，八分钟腹肌一类的东西，确实很好很不错，只是要做标准，只有标准了才有用，相反没有做标准的话，更大的可能是受伤和不适，当然，如果你能按照视频教学来发力和做动作的话，进步会非常显著的

下面开始说说我自己的徒手训练项目

1. 俯卧撑

俯卧撑有万能一说，确实也是如此，除了一小部分肌肉无法刺激到以外，全身的大部分肌肉都能够多多少少得到锻炼，很多人可能会说，我也做俯卧撑，为什么感觉，没效果呢？因为如果说你只是弯一下胳膊就叫俯卧撑的话，那考拉的一生何其壮哉？所以想要运用俯卧撑进行锻炼的话，那么就要把动作做得标准，俯卧撑的标准很简单，胸腹贴地就好了，起码我是给我自己这样定的，俯卧撑分为很多种也有很多变式，从最普通的标准俯卧撑，窄距俯卧撑，宽距俯卧撑到稍微难一点的斯巴达俯卧撑前拍手俯卧撑后拍手俯卧撑，再到单手俯卧撑，和最难的俄式俯卧撑

当你需要用俯卧撑进行锻炼的时候，以标准俯卧撑为例，保持肩膀，腰部和膝盖在，同一平面上，双目平视前方或与肩膀平行看地板，但是

不要低于肩膀，膝盖用力保持直线，脚尖顶地，然后全身均匀下沉，直到胸腹贴地（不要放松，触地不是让你趴着），在用大臂发力将自己撑起至水平位置拱屁股和塌腰都是不正确的身体的某，一部分先触地也是不对的，然后在下降的时候呼气，起身的时候吸气（这个恐怕没，有太大讲究？），我个人喜欢下降用1 秒，在最低点停1 秒，然后用2 秒起身，有点，慢落快起的意思，能做多少看具体能力而定，不要急于求成也不要太轻松，我一般，是50 个一组做三组就差不多了，因为每个人的体质不同，所以我推荐真心想锻炼，的朋友可以这样操作，在感觉真的受不了的时候再做三个，并且在最后一个的贴，地阶段保持三秒种，再缓慢起身，至于多少个受不了，照顾好你的心里，兼顾你的，身体

至于一些体重比较大的朋友，可以找一个墙壁/ 高一点的柜子边/ 床边进行俯卧撑，变式锻炼，原则上是离地越近越难，锻炼的部分也越多

俯卧撑最主要锻炼的是大臂肌肉，还有腰部肌肉和背部肌肉也可以得到锻炼，大臂肌肉在你你在将你的女人拉近（进）身体中担当主要作用，如果有条件进行划船练习，在拉拽的同时送出自己的身体，将腰腹肌肉也运用上，那么在诸如传教式，小狗式这种来回为主的姿势中，会有意想不到的效果，还有就是如果你锻炼够多，能够让你的女朋友坐在你的背上然后做俯卧撑，那你的女朋友会给你加分的，另外，如果你被女朋友推倒在床上，臂力足够时进行反腿推倒也是一番风味。

2 ，深蹲

要知道，腿部的力量是至少臂部力量的三倍，没有什么床上动作会只用上半身的，锻炼好腿部肌肉能够使你在运用女上位这个姿势的时候（无论男女）都战斗力拔群

深蹲的姿势不等同于体育课上的蹲起动作，我做深蹲首先站好，双腿打开与肩膀同宽，脚尖冲前，保持背部平直往下坐，直到大腿和小腿呈90 度角，膝盖不超过脚尖，保持一秒后缓慢起身再进行下一次动作，同样下降呼气起身吸气全程保持重，心落在后脚跟上请注意安全不要后倾

深蹲同样有变式，不过不多，较常见的就是弓箭步，弓箭步的步骤是，站立后将一，脚大步向前迈，然后往下蹲，直到前腿和后腿的大小腿呈90 度保持一秒缓慢起身，然后回复站立姿势再换脚操作，比深蹲来说较为安全，但是锻炼效果较为一般，个人喜欢负重深蹲，不负重时一般就做100 个，分两组，做完也不花太多时间，负，重深蹲则采取大重量低次数的原则70kg ，开始做到90kg ，递增，而次数则从12 个，开始递减，心情好会做三个100kg

至于别的变式呢，脚尖冲外深蹲则锻炼更多的大腿外侧肌肉，脚尖冲内深蹲则锻炼更多的内侧大腿肌肉，久而久之没有感觉了可以进行负重深蹲，背着书包，手提油桶/ 水桶，米袋子什么的或者是专业的哑铃杠铃，请在保证安全的情况下进行，尤其是进行30kg 以上的大重量深蹲练习的时候，务必保证身边有人能够在你受不了的时候帮你扛着以确保不会出现危情，夯实的大腿能够稳定你的下半身从而更好地进行上半身的动作，与此同时平躺的时候可以直接协助背部腹部肌肉进行发力，而

女性在进行女上位姿势的时候，大腿的作用更是不言而喻，不必多说。

篇80 ：如何让女友感到非常尽兴的来一把

作者：微博上传送过来的

看到楼主阿布的帖子

真的和楼主的情况一见如故啊

【楼主我在这里不知道合不合适，要是不喜欢就告诉我给改了，另外好喜欢你那个帖子下半部分的内容，拜谢！】

【第一次来果壳性情，想说好多，评论不小心打了好多，那干脆用评论再补充改动发个贴好了，图个便宜，也可以和更多同学交流，望楼主海涵啊- 】【文里有些用词可能不妥，望谅解】

从初中开始就比较喜欢色情的东西，然后看av 的时候就很羡慕男优的尺寸和时间（后来才知道很多男优的表现是因为是做过手术或者选拔出来的，而且有用药物和剪辑来进行修饰）

然后在网上看了很多帖子学会了在自慰的时候进行延时训练，和增大训练，坚持了六七年【刚加入性趣小组，有需要的同学可以大家交流交流，简单来说主要是锻炼PV 肌和自控自慰时间】，现在尺寸相当满意，但是导致现在每次需要一两个小时，危险期戴套的话需要更长时间，每次完事累的气喘吁吁的然后开始考虑改善，现在已经有半年的实施时间了，效果相当不错，关键是女朋友满意，然后总结大概如下：

第一：

最重要的照顾女友的想法，当然不是说减少时间，实际上大部分女生的身体潜力都相当大，所以是要对女友进行充分的性唤醒：

充分的前戏，多多探索女友的敏感部位，耳朵，脖子，锁骨，肋骨，肩胛骨，乳房，肚脐，盆骨，尾椎，大腿内侧，膝盖内弯，小腿腓骨，脚踝，脚面，脚趾，腋下，大臂内弯，手腕，手指

这些是我目前探索出来的，看上去晕晕乎乎的，但是关键点是：女生能够触碰到骨头的地方，还有皮肤娇嫩的地方，都很容易成为敏感点，每个人情况不同，需要多多探索，关键是要对女友细致的爱。

女生的阴道分泌液可能有多有少，但是首先要有足够的前戏，那么就有一个好的奠基，如果不管不顾猛来一小时，那相信绝大部分女生是不会喜欢的。

前戏最好能够使女性的阴道得到充分的性唤醒，能够从8cm 深左右扩张到约16 到18cm ，爱液充分分泌，这样的情况才适后面持续的插入。

第二：

有了充分的前戏，在过程中，并不是单调的抽插就可以了，我刚开始的时候经常在进行到40 分钟左右，女友阴道的爱液就会比较干了，特别

是月经期前后会特别粘稠，导致双方都不太舒服，因为阴茎敏感性低，所以有时候甚至都会萎靡，要口才能硬起来，女友也不舒服

这时候就需要丰富姿势水平，其实完全不用网上的教程，很多可以根据女友和自己的情况自己思考发明，从考虑全方位刺激女友的阴道壁，以及阴蒂的原理出发，这样的考虑，相信大家很快就能够在某次看片的时候突然发现【咦，这个姿势不是我发明的嘛】【当然av 里有些姿势没有一定身体素质不推荐，也可能不舒服】【女友喜欢的姿势才是好姿势，当然这点肯定自已也有体会，相互刺激大的姿势才好】

推荐两个【都我自己想的，后来才发现前一个网上已经有了】【另外女生阴道口前后位置，角度，自己的长度，角度不同适合不同姿势，希望大家在性爱过程中有足够的探索和尝试精神】

1. 女友平直趴在床上，放松，男生平直趴在女生身上，阴茎从后方进入，阴道口在中间或者靠后位置合适，男生可以改变各种体位，女生可以绷直双腿，夹紧臀部，非常刺激，对于阴茎敏感度低的同学相当合适，如果女生放松的话也是一个很棒的可持续体位

2. 女友躺在床边，男生站立床边把女生脚架到肩上，女生半个身体是倒着的（不要架太高，累0 ，低头可以看着女生，女友告诉我这个姿势她有超强烈的抽真空感，最快的时候三四下就能到高潮【啊啊啊，这里我还想发个贴问，女友一个晚上20 次高潮以上的话会影响身体吗，我们一周差不多有6 天都有性生活，从初中开始锻炼了六七年的性福生活来之不易啊】

说的有点乱，总结来说第二条有两个点可以缩短时间：

刺激力度强的姿势，女生的分泌液增加，男生受到刺激也大；

感受女生的快乐，注意力集中到她高潮或者兴奋的各个变化中，自己会随之变得非常兴奋

第三：

也是性爱过程中，除了姿势，注意对其他地方的爱抚，不是前戏过后其他地方就可以不关注了，只关注乳房和阴道，其他地方也需要爱护，然后能够有持续爱液分泌，就不会说时间太长，女友受伤。

这条就简单说说，可以参考第一条和其他技术贴【主要是打字打累了，囧】还有相当推荐一些情趣小玩具，譬如震震环之类的，戴上去之后自己也很爽，我也很喜欢和震动肛塞或者震动假阳具前后同时，能感觉到到非常非常强烈的刺激【咳，这里大家不要急，肛门调教什么的应该也可以看看其他帖子或者SM 小组，到这个程度我也是进过很长时间对女友的诱导的，当然，关键是爱，细心，耐心】【然后安全性其实我也有点小担心，希望有人解惑，这也是来小组的目的，我不希望女友受伤，要做爱70 年呢】

基本上这个一用上，很快男生就缴械了

然后如果喜欢可以尝试SM 之类的事情，咳，我会说我也是这个的爱

好者吗，好吧，那是另外一个话题，我还只是入门小牛粪。【我是s ，我的女友m 】

第四：

还是照顾女友的想法，不管时间长短，过长过短，过于刚刚好，其实只要让对方有一次有爱的过程，就可以了，不要抱怨，要好的气氛和交流，我开始有几次在一些比较那什么的环境也很快就缴械了，太紧张，但是女友一直安慰我，慢慢就好了，而且很舒心。

看了很多小组里帖子说了前戏，性爱，后戏的，相信就不用多说了，正如很多延时方法是想些其他的东西，分散注意力，降低阈值，那缩短时间的方法就是用力去爱吧，把注意力集中到面前的这个完美的身体上，好好感受结合的感觉，爱她，关注她，交流，方法实在难以说明，大家意会【关键是集中注意力，特别是如果敏感性比较低，可以寻求精神上的高潮带动身体】

第五：

如果是真的没有办法了，可以找医院寻求帮助，正规的途径还是比较靠谱的

还想多说点，以前在一些论坛都是看不说，因为觉得不知道什么说，然后来这里突然找到组织了，我爱科学，我爱性！【时间有点紧张，先改了这些发了，后续可能有更新，第一次发果壳，大家多照顾指正，祝新年性福！】

【敬上】

篇81 ：办公场所的情调

作者：猪猪的爱情

昨天的三里屯试衣间事件疯一样传播，有些人觉得很牛，但我相信很多大牛都这么干过，只是碰巧这对儿录了Sp 还被流传了出来。那就与大家聊聊在公共场合的那些事儿，抛砖引玉，期望大家踊跃交流，文中不足之处各位大牛请批评指正。

女主就是前任女票，身材娇小，五官细致，但野性十足。对，没错，楼主就喜欢这种野性。楼主属于那种开放心态，平时逛各种坛子涉猎各种奇技，钻研各种新花样新姿势，且付诸实施。女票的野性在此时与楼主一拍即合，各种配合尝试。（找到一个合拍的女票（男票）真的会让你觉得世界都美好了几倍）

那次是在我的办公室，楼主加班，她下班之后无聊来找我等我一起回家，楼主那时正在忙也没管太多，让她自己玩儿。忙到八点多，然后同事一个个都走了，偌大办公室就剩下楼主与女票，这时候她走过来趴在我耳边撒娇，帮我按摩肩膀，我瞅瞅周边，与她相视一笑，她瞬间懂了。这时候我假装上卫生间，出门看看别的办公室还有没有人，除了隔壁办公室还有人在带着耳机玩游戏，别无他人，回来后顺手把办公室门锁上，一看这丫头已经急不可待，趁我出去观察敌情的时间已经把办公室窗帘全部拉上了。哥y 笑一声，果然心有灵犀。

我告诉她外面办公室还有人没走，她脸一红，之前我们一直讨论过想在办公室来一发，有此良机，当然抓住机会。她把我推倒在椅子上，跨坐上来，主动的亲吻我，我知道这丫头已经动了情，佯装不解，我知道她耳朵极为敏感，便侧着头用嘴唇含住她的耳垂，牙齿细咬，她身体一颤，软在我怀里了。汉子们可以和你们的妹子们尝试尝试，爱是做出来的，要照顾妹子们的感受，不要猴急的仅限于抽插，那和动物发泄没什么区别。咬耳垂的时候一定不要用力，可以用齿尖衔住耳垂，轻轻扯动，然后含住，舌尖轻挑，顺势突入耳廓，舌尖尝试向耳洞进攻，但动作要轻缓，爽的时候被弄疼是很蛋疼的事儿。说起来可能有些恶心，但是你的舌头多少会留点口水在妹子的耳朵上，这时候你要停下来，和妹子眼神交流，让妹子在你眼里看到宠爱和欲望。接下来关键一招来了，没错，吹耳朵，如果各位有冰水或冰块的话那就更棒了，先含着冰水或者冰块在妹子耳朵上轻轻舔过，这时候妹子受冷刺激可能会躲闪，开始前要和妹子充分交流，以免被打哈哈哈。经过冷水的刺激，妹子此时已经很爽了，然后你可以用热水漱口，对着妹子的耳洞缓慢吹气，记住一定要缓慢，不要大口吹，要让她感受到你的荷尔蒙气息，一口气缓缓吹完，相信妹子已经湿的一塌糊涂，任凭鱼肉啦。期间一个小插曲正在进行时有同事敲门，我俩大气不敢出，我捂住她的嘴不让她发出声音，只感觉她紧张的下面紧缩，瞬间高潮。接下来的内容就不细说了，各位自行脑补，我只想说，在自己办公室的办公桌上，心理上生理上都很爽。

在此有几项提醒，望大家注意，在公共场所，一定要注意自己隐私的

保护，楼主了解过办公室摄像头没有安装才敢如此大胆。现在很多人喜欢拍摄，妹子们请注意保护自己，爱情是盲目的，也许你正爱着渣男，真要拍的话一定要求用自己手机，看后删除，不要留存在手机内，自己找个硬盘什么的存起来也好。

其实楼主一直奉行的一个道理是男女水乳交融，定要调情，请各位重视调情，爱虽是做出来的，但没有调情的爱，千篇一律的抽插，想想都很没意思。生活需要激情，我们需要调情，生活中的某个场景或者某种道具都可以成为我们调情的手段或者方法，世界很美，只待你们共同发现。

谢各位，祝性福！

篇82 ：蒙上双眼，看见新世界

作者：Blue Green

so 就一直暗戳戳地潜水中，今天看到发帖数乳齿不忍直视刚好逛网站看到这篇入门级情趣的介绍就顺手翻了贴过来，也算新人拜组

关于蒙眼的我记得之前组里也有一些讨论，这篇算是比较系统地介绍为什么蒙眼值得尝试

供想进入新世界大门的汉子妹子们参考-^^;;;

＝＝＝＝＝＝＝＝ 正文的分割线＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

蒙眼之乐

——由于男女性唤起因素的不同，蒙眼是一个双赢选择

同为性玩具，眼罩的流行程度远逊于震动棒。但如果你愿意尝试，眼罩可以带来绝妙的性体验增强——尤其是当异性恋中的女方佩戴眼罩时。

为什么？一部分原因是男性和女性在性唤起上的不同。性科学家们认为在五感中，视觉刺激是大多数男性的最大唤起因素。这就是为什么情趣内衣大多是女性在穿。穿着情趣内衣的女性会给男性的性幻想火上浇油。男性的视觉偏好也解释了为什么他们访问最频繁的网站是色情网站。

同时，性科学家门认为大部分女性最容易被触觉所唤起：拥抱，热水澡，撩人的按摩，水疗，如丝般的光滑触感，毛茸茸的温暖睡袍与拖鞋，当女性带上眼罩时，视觉剥夺使得她们的注意力集中在爱抚上并且会放大爱抚带来的愉悦。

因此，与蒙眼的女性做爱是双赢的。他因她的装束而格外性奋，而她会更加陶醉在爱抚的亲密愉悦中。

蒙眼能增强性体验的另一个原因是，对很多夫妇来说这是个新鲜的玩意儿。新奇的体验会提高控制性欲的神经递质（多巴胺）的血液浓度。多巴胺分泌增加，做爱更加兴奋。当然，很多夫妇做爱时闭着眼，但自愿的闭眼与被蒙上眼之间有巨大的情感差异。

蒙眼也带有一点变态意味。因为它是支配与臣服玩法（D/s play ），绑缚与调教、施虐与受虐（BDSM ）的经典要素。调查表明，仅有1-2% 的美国夫妇深入尝试过这些别样的情趣，但很多人都对D/s BDSM的幻想有反应——所以才有《格雷的50 道阴影》（Fifty Shades of Grey ）的畅销。对这个广大的人群来说，蒙眼是个有趣但又无伤大雅的小变态玩法。

蒙眼对一些男性也很有吸引力。这非常正常，并且可以跟女性蒙眼一样带感。怎么高兴怎么来呗。但是被剥夺了视觉，男性无法被爱人的美丽外表所所激发，所以蒙眼的常态是女性佩戴眼罩。

当然，很多女性不是很喜欢被蒙眼，如果你的她说“敬谢不敏”，那就尊重她们的意见吧。没人该被强迫接受他感到不适的性行为。但是对蒙眼敞开怀抱的女性经常说蒙眼能加深轻柔的爱抚带来的愉悦。

尝试着将蒙眼与缓慢、撩人、游遍全身的按摩结合起来。你不用具备专业水准，用你的手掌、指尖、羽毛或者丝巾（发挥想象力还有什么可以用）去抚摸你爱人的全身上下。为了增加乐趣，可以使用按摩乳液。如果你想提高你的按摩技术，我推荐Kenneth Ray Stub 的《情欲按摩》（Erotic Massage ）

蒙眼不仅能放大触觉，也能增加其他感觉：听觉，嗅觉，味觉。很多情侣说当蒙眼时，他们能更深地沉浸在音乐中，并且能从香水和香料中获得更多愉悦。用香薰蜡烛、按摩乳液、多汁的水果、鸡尾酒虾或者任何她喜欢的东西给你的蒙眼爱人更多惊喜吧！

同时，如果你对D/s 或BDSM 感兴趣但从未尝试，蒙眼或许是一道打开新世界的大门。蒙眼帮你拓展情趣的界限，但同时也是安全的、不具威胁的。

眼罩非常便携。它们很轻，不占地方，能让你在任何地方享受刺激的性爱。

最后，眼罩是低调的。性玩具目录会提供给你带金属扣的奢华皮革款，但男士领带和药房卖的睡眠面罩一样有用——而且如果有人看见它们，也根本不会怀疑什么。

自曝开始——

【道具】

毛茸茸的手铐2 副＋ 狗项圈＋ 眼罩＋ 口塞。（淘宝有捆绑套装，很便宜的）

小女仆情趣内衣or 小野猫情趣内衣or 纯情学生服or 其他任选。（请根据男票喜好进行选择～）

男票一只。（自备）

结实可靠防震双人床一张。（其实扶手椅也是不错的选择）

【唔，详情介绍？】

第一步，趁男票不在道具收获清洁。

第二步，洗白白换好情趣小内衣。

第三步，抓准男票快到家时机，滚上床。

第四步，赛好口塞，带好项圈，把左手和左脚铐在一起，右手和右脚铐在一起，带上眼罩。（选择扶手椅的同学可以考虑把腿分开成M 字分别绑在椅子两边扶手上喔～）

第五步，竖起耳朵仔细听，一听到男票开门的声音迅速翻身跪好撅起

小屁股~

第六步，发出唔唔唔唔的声音吸引男票注意并在男票发现后小幅度挣扎。

第七步，坐等男票着火。

唔，反正我男票是喊着操扑上来的。

篇83 ：新大叔报道，说说18 年ML 的经验

作者：我的上半身

注册这个号，是因为看见几位妹纸的帖子，觉得有理性，是在探讨技术。

但是仔细看完前十五页的帖子之后，只能摇头，看来妹纸们几乎都已经走光了，只剩下一群来寻找快感的男性。

若干年前（十一年前），我在某个号称全网最大的S 情网站当斑竹的时候，实在见多了这种帖子——其实一个妹纸都没有，一半冒充经验丰富的男人指导另一半冒充初谐人事的少女的男人。

各位同僚，各位同好，各位同志！难道你们对着电脑狂撸的时候，幻想着那个“老是破不了处的少女”的时候，难道就没有想过对面很可能是个猥琐的大叔吗？

男性这种刷快感的心理，其实我们老早以前就试过——那年头没有网络，大学喜欢听收音机里的“午夜节目”，都是谈什么X 心理，X 健康，增长，延长..... 治疗X 病哪家强？某某医院找捅主任！

主持这种节目的有男主播，但是也有女主播，电台播音员的声音大伙知道的，六分半的女中音，甜美，性感。每当一到“听众互动时间”，我们就跑出去打IC 电话——那会街上到处都是IC 卡电话亭。

那边拿起话筒，我们说：“您好，我想质询个事：我刚刚结婚不久，X 生活不协调。”那边美声女主播就问：“您好，具体是什么情况呢？”我们说：“我和她都是第一次，无法插入。我总担心我的Y 茎不长度不够”女主播还以为来生意了，他们本来就是个广告节目，忽悠人去增长增粗的，问：“能不能说说具体有多长呢？”我们就说，“挺短的，只有20 厘米”她那边好半天说不出话来，估计知道被调戏了，但是节目还要做了，于是耐心解释：处女怎么怎么样，阴道怎么怎么样，要如何如何才行。我们光听她朱唇玉启，说出“处女”“阴道”这两个词，就能射。

后来她学乖了，这种电话直接按了。又换一个人给她打，前面依然是：“我想质询个事咧”，不过带着口音，听起来像个农民。后面就不说长度了，说：“为什么我女朋友每次都痛得死去活来？”。那边反应不过来，又叫具体说说。我们就说：“俺爹告诉我呢，女人有两个洞，后面那个洞就对了！”女主播没经验，还以为农民很愚昧，以为是真的，急了：“你知道阴道哪里吗？插前面那个洞！”一听她那个销魂的声音喊“插前面那个洞！”，不知道有多刺激。

....

今天看这个板块，同志们问的问题是不是很像？

好了，都别装了，普及点知识吧？

第一妹纸的究竟能容纳多长的丁丁？如果你真是MM ，请自己找个

东西试试；如果你真有女票，也请找个东西试试。推荐用直径1 厘米带刻度的试管。如果是少女的话，12 厘米就到底了，这还要用力往里面压（以不痛为底线）。所以妇科检查医生用手指头就能轻松摸到宫颈。

有人要说：MM 兴奋了是会增加深度的——你以为这是你的硅胶女友啊？那后面还有脏器呢，亚洲女性骨盆本来就小，10 里面进去就顶到宫颈了。宫颈的硬度类似你的膝盖，自己摸摸看，每次都撞在那上面舒服不？

别小H 书看多了，以为“20 公分的恶龙一下没跟全入，直抵花心，妹妹疼得腰都弓起来了，一下晕了过去”。实话实说，你是肉，她也是肉，但是你的龟头比她的宫颈敏感，也软多了，真有那么长，真要那样干，痛晕过去的绝对是你，你那玩意绝对断掉。——就有新闻，顶到床板断掉的，笑死，活该，叫他那么用力。

第二有水了，为什么妹纸还痛。

妹纸的阴道平时是关闭的——就像一只套套，没有吹气进去，上下壁挨在一起。一般程度的挑逗就能让妹纸汹涌了——几句话就行，都不用碰她。

小白没经验，以为有水就可以进，提枪上马，狠/ 操猛/ 插。其实这个时候她还没有“打开”，所以会痛。你必须非常耐心，非常细微的做前戏，力度要像羽毛扫过你的手背那样轻，而且最好不要碰阴蒂——有些不懂，学着岛片，阴蒂翻开了，用手指去摩擦，见到MM 拼命躲，还以为她马上就要高/ 潮，死命固定住她不叫她躲。

阴蒂敏感度，类似你刚刚射完之后的龟头，你自己摩擦试试看就知道了，非常难受，也就是MM 为什么要躲的原因。

这个过程你要尽量少的给她刺激让她进入状态。为什么尽量少呢？因为MM 有个“耐受性”，非常有意思。

什么时候算是打开了呢？

两个手指头能轻松滑进去，进去后感觉里面已经“空”了，上下壁完全分开，上壁能碰到手指，下壁不会碰到。

这个时候你进去，不要乱动，“含”一会，阴道会自动调整，把你“包住”，然后再动。

但是这样一个简单的过程，对于刚刚懂得爱爱的男女来说却很难。

因为妹纸放不开，无论你怎么前戏，她可能一直停留在汹涌这个阶段，不能进入“大门全开启”那个阶段。这个原因是妹纸心理上的，也是中国传统文化造成的。

所以即便她说“受不了了，快点进来”，下面可能依然还是没打开的样子。

这事我也没办法，因为这个观念，不仅仅只是文化，成长环境，造就了她的性格（性格这个东西，很难很难改变的）。

也是因为你和她之间还没有到达那种：可以放肆放纵爱爱的程度。

作为保守一点的妹纸，除非嫁给你了，房子买了，住在自己的家里，有足够的安全感，觉得就算80 分贝的叫床，就算全裸在窗台上做给人看，也没人敢说三道四的时候，可以达到“全开”的状态。

另一方面来说，这和你自己的性格有关。如果你是比较保守的那种男人，那么无论如何，她都会觉得：你不会希望她变成超级荡妇，应该约束自己的行为，这样，就没法进入状态。

因此这事，你自己多用用心吧，记住不要一摸到润滑了，就觉得可以大力抽插了，那种又快又深的动作，是留在妹纸高潮中或者高潮后用的——只有那瞬间她会忽略顶到宫颈的痛，而把痛感转化为另一种快感。——就像你射的时候她狠狠的咬你一口一样，虽然很痛，但你会觉得有种从未体验过的“爽”。

反之没到那个时候，就不要用这种冲刺动作，她还没有高潮，你就用这种动作，那么她的身体会飞快调整耐受度，来承受这种动作，当然如果不痛的话，她也会觉得很舒服，就像挠痒痒一样舒坦。但正因为挠着了，每一次都解痒了，痒痒积累不起来，就不会爆发。

中国人有限的理论X 知识，80% 来自于A 片，H 书，过来人的交流，官方的教程，指南。20% 来自自己幻想。

无论哪一种，都在一定程度上扭曲了事实。尤其是岛片大行其道，风格转向了性虐，女优只能扮演充气娃娃的角色。

扭曲的地方在哪里呢？即便是大家推崇的，比较科学的教育片，都把抽插当作了爱爱的主要部分。

实际上，这个行为，是女性对男性的最后一个“奖励”行为，从生理的角度看，阴蒂是妹纸最敏感的地方，然而它的位置那么高，就不是为了抽插而生的。如果男女都能在抽插中获得快感，那么女性最敏感的地方就应该在阴道内。

这样才是合理的，可以解释很多事：比如为什么男快女慢。

事实只能是：男男玩命的取悦女女，让女女爽到了大脑空白，做什么都愿意，接下来才是“蓬门今始为君开”，生理上允许你进入，然后才是你想怎么怎么样。

但是随着母系氏族的结束，昔日的女家长变成了奴隶，人类进入了一个男权社会，这个时候整个文明都是以满足男性的欲望为主了。这种男权文化的影响，不仅改变了男人的观念，也改变了女人的观念。

今天就算是最客观的爱爱教学，依然把抽插作为主要部分来讲，如果不纠正这个观念，大家都会觉得前戏是个“附带”的过程，这样就会让男女都把重点放在插入之后，妹纸拼命去寻找阴道快感，色男们想尽办法延长时间。

这样就造成很多误区和麻烦。

对于女性，想要在阴道中去寻找快感，其实和“大海捞针”一样。男男一上来就插，尤其是“开发”过之后，开始就用比较深的姿势。

妹纸的那里的结构，你可以把左手拇指食指圈成一圈，右手食指中指探进去试，几乎一模一样。所以紧也只能是阴道口那一圈紧，里面是有一定空间的。未育的话，口子这一圈打开了能轻松放进去两个指头，但是三个就会有点撑和胀，这就是很紧了，不要期望里面也能一样。

上文说过，这样一来就插会把妹纸的耐受度提到最高，反而没感觉了。

有必要解释什么是“耐受度”。

请允许我借助镜头光圈的原理来说明。

光圈开到最大的时候，即便有少许光线进入，都能获得正确的曝光。但是如果把光圈开到最小，即便是超级强光，也会导致曝光不足。

妹纸的耐受性就类似这个光圈，如果你一上来就把光圈扭到了最小，你需要多强的刺激才可能让她高潮呢？我很负责的告诉你，多强都不行。耐受度一旦提到最高，妹纸就做好了迎接各种疯狂冲撞的准备。

这种“虐恋”文化的影响，让很多妹纸也认为：爱爱就是这个样子的，谁都是这样。既然爱爱就是XXOO ，那么妹纸没有高潮，就是因为男男的丁丁还不够大，持续时间还不够长。

一旦妹纸这样想，形成一种永远不可能被满足的心理预期之后，对妹纸来说，只要没有高潮，就会对现任不满，进而更不可能有，进而更期待，进而会出轨，或者换人。

但是没有高潮这个问题，不是这个造成的，所以你去找再大的来没用——当然会形成视觉和心理上的刺激，会有帮助。

女性想要有高潮，必须先从自己的心理上解决，你得明白，重点不是疯狂抽插或者摩擦阴蒂带来的肉体感觉，而是心理上，大脑里不断的期望，积累，带来的“感觉”，刺激是个辅助行为，并不是拼命的刺激就来得快。为了获得这个感受，你必须学会DIY ，强烈建议买自/ 慰/ 器，一个小跳蛋都行。你别让任何人知道，自己先去练着，等到能高潮了，掌握住了诀窍，再考虑双修。实话说，DIY 也需要时间去掌握。

爱爱要获得高潮更难，这是因为：

首先害怕在对方面前过于放荡，不自觉的约束住了自己。这个原因最难破，因为几千年的传统，几十年的教育，不管是你还是他，可能因为你的一个动作，一个眼神，他就不自觉的露出不能接受的表情，因为他这0.1 秒的表情，就把你的感觉破坏了。

两个人之间已经有了默契，彼此在对方心中的形象已经固定了，不仅他接受不了你怎么突然变成荡妇，你可能也不能接受他怎么突然变成了流氓。我们每个人都会自觉的去维护自己已经固定了的形象。比如你突然对你男票说：老公，我们去远点的地方车震吧，想怎么叫都行！……

倘若你一直都是这样活泼，这没问题。但如果你以前一直很淑女，突然这样说，他一定会以为你在外面有男人，坏男人教你的（显然就是大叔我，哈哈）。

这个事一定要趁早，不要一开始就把自己伪装起来，要打下伏笔，告诉他你在爱爱方面接受过闺蜜的教导什么什么的，知道宇宙间唯一伟光正的真理！虽然传统的观念很难抗衡，但是人还是会慢慢改变的，这样日后你怎么说，怎么主动，他也会逐渐接受，不觉得很意外，疑心生暗鬼。

其次，高潮这个事，男的自己DIY 最容易，几十秒就可以，男男去医院检查前列腺，医生一秒就可以。女的DIY 难，男人要想让女人在爱爱中高潮，比前两者加起来难。

妹纸自己找到了高潮之后，和爱爱中对方来刺激自己不同步。这是第一个难点，因此你们必须坦诚相待——这都什么年代了，妹纸主动些有性知识就是不纯洁？那妹纸不主动，装纯洁，结婚了自己出去找情人，你会造吗？二货啊，我已经救不了你们了。

第二个难点在于：这和DIY 不同，很不同。

打个比方，你被蚊子叮了，在脚底板上。如果是别的地方，你用力抓两下，就止痒了。但是脚底板有很厚的角质层，很难止痒，抓错了地方越抓就越痒。如果你不断在最错误的地方，以最错误的方式，最错误的力度去刺激，那么很快你就会痒到血管里，痒到骨头里，然后会不自觉的夹紧双腿，某块肌肉（就是PC 肌）也跟着发痒，然后产生尿意……

反过来说，爱爱中最不能解痒反而会增加痒痒的地方、力度、触感、频率，才是妹纸能积累到高潮的正确方法。所以这个过程就和DIY 不同，你不能往自己“舒服”“解痒”“痛快”那个方向去引导你家“管事的”，要往越来越难忍的方向去引导。高潮其实不是因为他触动了哪个地方爆发的，而是他触动那个地方之后，你奔溃了，你的大脑下指令爆发的。

这里面还牵扯到个耐受度的问题。

如果一开始从耳边吹气开始的，最终积累下来，触及阴蒂就可以高潮；但如果是从抽插开始的，这就很难很难有高潮了。同样用脚底板被叮了做比喻：如果你一开始抚摸的是膝盖背面，小腿弯的皮肤，大腿内侧，虽然看似隔了十万八千里，但就可以让你越来越痒。如果你一开始就去抓挠被叮了的那个地方，舒服的确也舒服，但是就不可能积累了。你要是先抓挠了最想抓挠的那里，其实就毁了。得过几个小时，把这事完全忘记了重新来。

所以这个耐受度要一级一级的来，上一级无法积累了，才能到下一级，男男们跟岛片，包括一些作假的教学片学坏了，一上来，就直奔下半身，搓阴蒂，觉得湿润了，两个指头进去找G 点，接下来就是各种插……妹纸有没有感觉呢？有，也舒服，但是止于此，翻不过这道坎。插多久都没用，大力更没用，痛最能解痒，不适感最能分心。——要不被蚊子叮了，抓破皮就不会再痒了。

这个过程要找感觉，必须让哥哥在体外给你带来十次高潮以上（你之前DIY 过了，确定你有），通过这个过程让他熟悉你的身体反应，你十次之后，才允许丁丁进来。当然这可能需要很多天，几个月。

在此之前，叫他自己解决，不要觉得残忍，不要管他如何求你。

必须让他在你面前撸，必须的！你可以做各种姿势，九点十分大开腿都可以，说各种话诱惑他，不能怕羞，要比真实的你还要稍微过一点才行，这是为了将来埋下伏笔。但是不许帮他，用你的哪个部位都不行。他在精虫上脑的状态下会就范，而且不会觉得你淫荡。

其实很多话，不在话的内容，在于微表情，声音，语气，眼神等等，纯洁妹纸即便再怎么说，那份羞涩都是无法掩饰的，心里面不龌龊，说什么都干净！如果他真的懂女人，不会觉得放得开就是不纯洁；但是如果他不懂，疑心你这个那个的……我建议你考虑换备胎，这小子还没长大。这是你一辈子的事，最好不要选错人。

言归正传，这样他越来越急着和你“插入的爱爱”，就越不得不非常用心去做，不得不仔仔细细观察你皮肤的每一寸反应，你的每一次呼吸，每一块肌肉的动向，这对他这一生都非常关键！

而你当然也急，这样乱摸很难受，不得不更坦白的去指导他，我们就是要这个效果。任何事都要有足够的动力（想要插入），压力（再学不会女神可能就要换备胎了），正确的方法和诱导，才能成功。

大叔我这辈子要是做女人，不知道多少男人要为我而死。这是若干朋友给过我的评价，因为很大程度上说，我太会“教坏”女人了。

二

对于男人来说，当全社会包括妹纸都在寻找大丁丁，你在做问卷调查的时候，会不自觉的多报那么一点，这样就使得中国男人的平均长度，多了那么一点。妹纸们一看这个数据，靠，果然啊，看来我家那位不及格（刚及格、不是最优的），难怪没感觉呢。

这样一种观念就会很大程度上影响你们之间的关系，让她开始考虑要不要换人？当然有些男男会说：没关系，我足够长！我不怕！重点不在于你够大，重点在于她会去寻找更大的。

解决这个问题的关键，不是要想办法增大JJ ，不是要想办法延时，是要让她体验到爱爱高潮，明白高潮与长度，直径，抽插时间关系不大，和你们两个人是否能水 ♥♥ 融关系大。只有这样你才能保证你的家庭和睦幸福，因为出轨很容易找到更大的（这年头老外多的是，又开放），却很难找到彼此都调配好了同步的！

另一方面，你习惯了这种脱裤就狂插的方式，你也会渐渐觉得难以得到满足。因为这种方式能给你刺激的原因，是满足了你的虐待欲占有欲。满足这种、欲望，主要来源于视觉冲击，幻想。

妹纸又被你“开发”出来了，松，不愿意握紧你（其实不是她能控制的，最多只能“钳”紧你，但是嵌紧了你又要说没开发好，这事确实让人

家为难。），脸上没什么表情，你得幻想很刺激的东西才能保持足够硬的勃起，而你幻想很刺激的东西会让你 ♥♥ ，因为这已经相当于你在自撸。

变成快枪手，不是因为你的龟头变敏感了，实际是因为你的大脑变敏感了，效率很高，几秒钟射的指令就会传达下来。

在过去的二十多年里，大叔看过几千部片片，其中 ♥♥ 自拍的也有几百部。 ♥♥ 是唯一能客观反应情侣之间爱爱的真实情况的方法，虽然侵犯了隐私，但谁拍的你去抓谁。

片片真实反应了国内爱爱的现状，20% 的人有象征的前戏，80% 的直接什么都没有。这80% 的人里面又有一半喜欢先来一阵深入的，觉得快射了，才改变姿势慢慢来。

这些人换姿势的时候，你可以当作他们已经射了。越是他们这样就越难持久，因为粗暴，妹纸已经把自己当作充气娃娃了，没参与进来。于是他们得靠幻想才能保持硬度，然后幻想又会加速射出来，所以才会不到三分钟就会换一个姿势。当这个观念深入骨髓，不依赖激烈的抽插无法保持硬度，依赖的话就会变成快枪手，属于一条不归路。

不要用：我的龟头得到了锻炼，已经不敏感了。来骗自己，不需要摩擦你都能射，只要有足够的X 幻想，梦遗就是。你的龟头即便变得不敏感，但是你的大脑变得很敏感，控制射的神经变得很敏感，这一种早泄是无药可救的。

在果壳这个地方，大家要相信科学和客观事实。正确的观念、态度和正确的方法，别人能做到的你也能做到；错误的百分之百有害无益，无论是一个工具，一辆车都是如此。

如果你接受了大叔的经验，明白：插入不是爱爱的开始，插入已经是爱爱的结束。而所谓“前戏”就已经是在和她做/ 爱，插入往后的那个过程，只是为了受孕。插是个奖励，你能得到多少奖励在于你能让她多爽。

上文说，妹纸的阴道打开的时候，你是能轻松放进两只手指的，虽然这个时候可以进去，但我建议你不要这么快就“满足她”，请继续，但最好不要刺激阴蒂，实在需要也只能用舌尖轻轻点到——咸猪手什么的放一边去。阴蒂之所以长在哪里，就是要让你用舌头的。

也就是尽量让她保持在不耐受的“大光圈”状态，即便真的找到G 点，G 点的刺激也是不能和阴蒂比的。你想让她在抽插中获得高潮，就不能轻易去动阴蒂。

你可以通过观察她的反应，感受她私处微妙的变化获得快感和极大满足，取代你在片片里学会的那种不正常欲望。这个过程她在积累，你也在积累，那样你最后才会爽。要知道射只是个肌肉反应，医生一指禅就能让你射出来，你不需要去体验，也能知道那是种很糟糕的感受。但是射得爽不爽，就要看你有多投入，有多少神经和肌肉参与了进来，故此你也要积累。

因为观念的错误，认为抽插才是开始，骚年们以为妹纸的身体反应是这样的：先打开身体，再打开阴道，然后湿润。所以一湿润就认为：可以进去了！

大叔告诉你们，真实的情况完全是反过来的：先湿润，然后阴道开启，即将高潮才是身体放开。你要等到她身体全放开，才会尽力配合你。

那种她自然调整来迎合你的角度和阴道合适的包裹，摩擦，阴道壁刚刚好贴着你的龟头，丝绸一般的润滑，轻轻松松能一插到底。既不是那种里面“很堵”，又不是那样那种“很空”。给你的龟头刺激恰到好处，既不会让你软下去，又不会让你很快射出来。只有她到了这个阶段，你才能体验到那种轻重深浅都万分舒爽，好像被轻轻“含”着的感觉。

“开发”妹纸，得这样去“开发”。别以为，很紧，我就用力深插，很堵，我用力深插，没感觉，也用力深插……你没发现一切都成了你粗暴的理由了吗？你要真的那样干，你就能提前体验到生过孩子的 ♥♥ 的感觉了。

只有在妹纸即将高潮前几秒，你可以忘乎所以的来那么一阵子“次次到底”，这就是你的奖励，你要坚定这点：不是高潮前几秒，绝对不允许大力啪啪啪。只有你坚守这个规则，这个奖励才有足够的吸引力让你每次都让她能达到高潮，如果你破坏规则，虽然不会有人来对你处罚，但是你自己也将得不到最刺激最愉快的奖励。

初哥的另一个误区就在于，以为插到底，妹纸会更爽。即便妹纸更爽，那也是心理上的，其实所谓深插，轻快地比正常的深一点就够了，最好不要碰到宫颈。H 书看多了才会以为“妹纸每次都会被顶得翻白眼“，“顶”和“捣”都是很糟糕的感觉，渣男才会做的事情。妹纸是会翻白眼，然后一记耳光打过来，一脚踢你下去——这已经不再是奴隶社会，现在是个信息时代，只要有我这样的人存在，你家妹纸就不会老老实实的随你怎么操，而我这样的人只会越来越多。届时我这样的人遇到你家妹纸的时候，就是终结你们关系的时候。

通往女性心灵最短的捷径就是阴道，一次难忘的高潮可以让她背叛任何人，父母孩子都可以不要，何况只是你？尤其是你从没给过她的话。

一男人因性而爱，女人因爱而性。

对于女性，如果对方不是深爱自己，就很难得到快感和幸福，尤其是在这样一个男权社会。

而看一个男人爱自己有多深，什么都是假的，关键还得看床品。那话怎么说：路遥知马力，日久了见人心。

男人在外面怎么呵护女人都不能说明问题，买个相机回来也会很呵护，晚上也抱着睡觉，“谁敢碰谁死！”。但是，这只是一种占有欲导致的喜欢，远远谈不上爱。

情侣回到家（或者宾馆），关上门，拉上窗帘，看他怎么对待你，这

才是本来面目，区分爱和占有欲的关键。

对于男人来说，越是得不到，就越是想要，越是想要，就越会努力去学会怎么爱一个人，没有这个过程，爱情其实不存在；这个过程越艰难，男人就能在其中学会得越多。

因此对妹纸来说，越是你在乎的男人，越是你想嫁的，就越不要轻易和他上床。这不是说怕他看轻你，也不完全是越难得到就越会珍惜，而是必须让他在“得不到”的痛苦里成长起来，在那之前任何人都还只是小孩子，本能驱使他们“喜欢的就要去占有”，还不会为被占有的对象作想。只有在漫长的痛苦成长中才会渐渐明白：爱还包括牺牲奉献。

但实际情况却让人担忧，妹纸们遇到中意的汉子就什么都给了，以为我对他越好他就会越喜欢我。事实刚好相反，你越在乎他，就越要悠着点给，相反不在乎的，你倒是可以慷慨。因为你希望前者爱上你，而不希望后者爱上你，前者必须重点培养，后者无所谓，你随意，玩得开心，注意安全。

恋爱这个过程要懂得以空间换时间，以最小的阵地损失换取最长的恋爱。

在过去若干年中，我看过太多傻妞爱上男神的悲剧。她们总以为自己什么都给了，他必然会选择她，其实我的这一票损友基本都同时有三个GF 以上，而且从不打算娶她们其中任何一个。全都给了的就得甩掉，当时，我们花了更多时间去讨论研究：“怎么甩掉妹纸”而不是“怎么追求妹纸”。相反“同床不入身”的却联系紧密，相处时间长了还真的产生出了感情。

从这个角度看，守得住最后防线的确实更可能找到真爱——我说的不是那张mo ，你自己拿剪刀绞了吧。

那万一他用强呢？

二妹纸怎么应对婚内（恋内）强J ，以及不合理要求？

如果说男神是刚性的，那么女神就是柔性的。要懂得以柔克刚的道理，不要硬来，你得退让一点，避过锋芒。

比如男神提出进入，你不同意，他开始强迫你，认为你是半推半就。你感觉他开始用力了，抓住你什么的，这个时候

第一不能慌乱，美女慌乱的样子说实话很刺激，会进一步增加他的欲望。你慌乱可能瞬间就被推倒了，那么你只可能更慌，到了这一步人类已经无法阻止他了……失去理智了已经，你说什么做什么都是在催/ 情了。卷曲起来保护好自己吧，大叔帮不了你了。

第二不要以暴抗暴。别说我练过跆拳道，我来个回旋踢！你防得了一次，防不了一辈子。这样在他心里埋下了暴力的种子，倘若有一天他得手，你会更惨。——经典台词：小娘们，敢打劳资，看我怎么收拾你……. 何况我严重怀疑你连这一次都过不去，要明白欲火焚心的男人是“凶神上身”了的，力气和抗击打能力会暴涨。除非你是全省冠军级，

否则三两下打发不了。

第三退一步，冷静下来说“你先放手”，他不会放的，但是他会停顿一下，赶紧说“可以！但是…….”你说这些的时候一定要用理智冷静的语气，不能用可爱的，无辜的……

先说“可以”就是退了一步，即便是凶残的罪犯，在“可以”的前提下也不愿意用强，他会停下来听听你怎么说。我们要的，第一就是停止的这一秒，这样理智会恢复过来一点。第二就是说“但是...”。“但是....”是个谈判条件，人的本能，听见人家要和自己谈条件，瞬间会转向理性思维，不受自己控制的。因为这得用大脑啊，万一上当了呢？

但是之后，就要看他的反应了，如果他只是一时冲动，这个时候已经冷静了很多，那么可以接着说“你觉得这样有意思吗？”这类理性的话，说服教育。

如果他还是没有冷静下来，我的建议是，你用力吸一口气，放声大笑，拼命拍手跺脚，歪着嘴，用力吐出舌头……做出各种古怪诡异的动作表情，装疯！为什么要来这样一手？前文说过，人的欲望是来自大脑的，你突然“疯了”，他大脑要做反应：怎么回事，什么意思？……大脑混乱，IQ 卡余额就告急，血液就要赶紧去理性那边补充。大脑袋混乱了小脑袋就得趴下，我说的，不信随便找个男人来试。

正常人看见你这样，已经一点兴趣没有了，估计骂一句：“有毛病！”掉头就走了。你可以对着他的背影来一句，“无知！”

如果这样都还不行呢？那就谈条件吧，你退一步，他退一步的谈，跟你去买菜一样。

谈好了，估计有些妹纸估计会同意用口或者用手，当他稳定下来，等着你兑现的时候，他就大意了，有机可乘就跑呗，跑到有人的地方就没事了。——什么？几公里内都没人？妹纸，有一句话我认为真是宇宙间唯一伟光正的真理：不作死，就不会死！你刚认识一个男性，相处不过几个月，他口口声声说爱你，你就信了？你和他跑那种地方去做什么？大叔再一次帮不了你了。

到了这一步，很多妹纸就不知道跑，认为都说好了，以前也有过……. 以前有，那是在温情的前提下，你自愿的。这次不一样，是在暴力的威慑下。别说都一样，你这样是在把他身体里的凶兽养大，这样会形成一种思维模式：暴力——妹纸妥协。有多少妹纸是在这种口到一半或者手到一半就被推倒的，可以举下手。这一次一定要跑掉，让他明白，你不愿意的事，无论是用暴力，还是用计策，都是不能得逞的！一定要乖乖的走爱情程序。

很多妹纸就是这一一步步失去爱爱主动权，变成了布娃娃。虽然他一开始会希望你变成布娃娃，但是你真的变成了，他也就不爽了。爱爱最爽的，依然还是两个人都要参与，平等互动。

但是无论我怎么说，年轻总要走很多弯路，记住不要怕放手，也不要怕去争取就行了。

最后。

大叔线下琐事缠身，这一帖后可能很久不能上来，明天我家妹纸出差回来，大叔要去做乖娃娃，不能再跟大家聊天了。

前面两贴得到大家热烈回应，十分感动，无以为报。本想写个“四五六七八”讲几个段子，知道大家喜欢这个，但是考虑到本版版规，段子其实是另一种S 情，虽然标题是18 年的ML 经验，却是纯总结，只能说抱歉了。

关于女性性高潮的事，其实由一个男人来说是不合适的，因为感觉这种东西，只有自己才知道，正如如果一个妹纸来说怎么才能让男神迅速身寸出来，无论她有多少经验，她的叙述都不会很准确。这事只有我们男性自己说才是最权威最有资格的。

但是比较悲催的是，大多数人的叙述能力都不太好，说不清楚重点所在，有些女性形容高潮是“像飞起来一样”，有些是“两腿发软，几乎要晕过去”……这只是你的幻想，你叫人家怎么寻找这种感觉嘛？

怎么才能让妹纸高潮，这是一个经久不衰的问题，我们还是骚年的时候，天天琢磨这个，更是想尽了各种办法。

一

若干年的实践证明，只有妹纸自己会，你才可能让她会；如果她自己都不能达到，那么你用任何方法都是无用功。

这是因为，高潮的开关在大脑里，或者说，大脑的作用占七成，身体刺激只占三成。

大叔小的时候，是怎么学会自慰的呢？有一次我不小心去摸了漆树，生漆是有毒性的，但是我不知道那是漆树。尿尿的时候就弄到了丁丁上（这不是要用手扶着吗），到了晚上就肿起来了，奇痒难忍。我就去抓挠它，但是抓挠没有用，它痒在里面，不是表皮。然后我就去搓揉它，这样大概有两个小时左右，终于身寸了。

在生漆这样强烈的作用下，尚且要用两个小时，为什么呢？因为当时我还小，对性是懵懂的，只是希望它不要痒，并没有其他的想法。

这就充分说明一个问题：如果大脑不参与，你又没中漆树的毒，没充血没红肿，那么不管你怎么弄，你可能会觉得舒服，有快感，但是不太可能有高潮。

虽然男女结构不同，但是道理应该是一样的。如果你在刺激的时候没有性幻想，不先唤醒大脑，很难唤醒身体。

（——后来我们用的延时的办法，也基于这个原理，只要你脑子里面是“干净”的，时间就会很长。说实话这很难，因为一旦有了经验之后，你就无法再去控制自己的意识了。你跟自己说：“别想大象”，那么你一定会想到大象；而你一旦去想其他的，比如微积分，你就会软下来。）

二

后来，大叔情窦初开，对异性开始渴望之后，到来时间就快了，但依然需要半个小时左右，为什么呢？因为即便你心里面有了性幻想，但是你的手法不对，依旧不会是最有效率的。

这个要重点说。

效率最高的，不是要你去刺激最敏感的地方，比如你拿手指或者手掌不断的去摩擦搓揉龟头不行，没有润滑会非常不舒服——类似你的手掌被割开一道口子，皮肤破了，但还没出血，你拿一根针去划裸露出来的真皮下面那一层。谁会这样干呢？我就这样干过，因为伤口里有根刺的时候你不得不拿根针去挑。

即便有润滑的情况，虽然刺激没有那么强烈了，但是快感很“浅”，它只集中在浅表的地方，不会有那种积累起来，越来越强烈，好像“集气发大招”的感觉。积累不起来。

你得刺激“里面”，表皮之下的地方。实际上随着经验的增加，这个开关会“转移”。一开始的小男生，可能开关在龟头上，但是经验多了之后，它转移到“里面”去了。

就是说，经验越多，你就会越渴望刺激越“里面”的地方。

妹纸的结构虽然不同，但原理类似。很多妹纸自慰总是十分努力的去“收集”阴蒂浅表的那一点快感，希望能积累起来引发高潮，我虽然无法体会，但可以想像，这太难了。

要刺激到表皮之下的重点只有四个个字，值千金：压力、牵拉。其实需要刺激的地方是阴蒂后面，深层一点的地方。这就好比“隔靴搔痒”，你穿着一双脱不掉的靴子，但是脚上某个地方却很痒，怎么办？自己去体验一下。

但是也有妹纸表示阴蒂后面无感，这个怎么说呢，一是未完全充血膨胀的时候，那个地方体现不出来。个人认为要到“平台期”才容易找到（自行百度）。二是还是经验问题，人的神经要经过多次的刺激充血之后，才会生长，激活。在肌肉形成条件反射，肌肉记忆之前，确实可能是无感的。

有很多姐妹说，围绕阴蒂附近绕圈，会更有感觉，也有说，用手指从阴道里面往上顶住，轻轻的揉G 点的所在，会更有感觉……对此，大叔作为男人，无法现身说法。只能说她们的说法从理论上说，都是正确的。重点是加以一定的压力，不是刺激浅表，要牵拉到“里面”的神经。

这个“里面”不是指阴道里面。

（已经把后面追加的编辑上来了）

三

究竟什么是高潮？

这个问题对于男性来说很简单，但是对于女性来说，我看过很多很多定义，说实话，越看越糊涂，总疑心很多人把强烈的快感当作了高潮。

既然叫做高潮，从字面上解释这两个字，必然有一个上升和衰落的阶段，也就是说不断上升，到一个顶点之后就一下落下去。

好比我们给一个洗脸盆放水，水位达到一定高度，底下的弹簧开关无法承受水压了，一下子打开，水一下子全都漏下去。如果没有这样一种宣泄的过程，那么就会一定还想要，这就不能满足了。

有很多朋友希望能够描述一下女性高潮时候的身体反应，这个要求很合理，但是很遗憾，这很难。首先高潮是可以伪装的，其次即使不伪装，强烈的程度也有很大的差异。

这个现象在我们男性身上也是一样的，比如你早上醒来，觉得身边躺的女神很诱人，半睡半醒之间，进入，动动动，然后几下就没有了。可能你都还没有完全充分勃起，但是就到了临界点。这一种男性高潮就很微弱，对方可能完全感觉不到，你甚至翻过身又睡着了都很可能。

就是说，高潮有多强烈，在于积累了多少能量，调动了多少肌肉。

比如你们下午下班就开始调情，吃饭的时候女神就把内内脱了，穿裙子真空跟你打情骂俏……等到晚上八点正式开始，然后前戏半个小时，家里没人，肆无忌惮，家里厨房客厅卧室，沙发桌子窗台，各种姿势，前后两个小时……到最后你身寸，就可能胸部腹部背部腿部的肌肉都跟着颤抖，这种，一次就可以把你“抽空”，事后你会觉得连心脏都要罢工了，眼冒金星两腿发软必须的。

高潮就是个“集气放大招”的过程，你集的气少就放，那就是“一支穿云箭”，你把气集满了放，就是“漫天烟花”。这事我看很多砖家说得都不对，说男性就是单一的，那是因为他们太猴急了，其他肌肉还没参与，心跳都还没上来就到达临界点了。（砖家也很猴急。）

明白这个道理，就明白不要去问女性高潮是什么表现，因为这个高潮可能很微弱，不仅你察觉不到，她也不确定，因为觉得还不满足，没释放完。也可能很强烈，但是强烈也不一定就会怎么样，这个强烈是内心深处的欲望满足，是她“觉得”，“浑身都在颤抖，眼前金星乱飞，快要死了”那些都只是主观感觉，身体不一定会有客观体现。“不一定”的意思，可能有可能没有，不要强求一定要怎么样。

那你怎么知道她到了呢？这就是沟通交流的作用，她说有就有，她说没有就没有，没有不要紧，两个人继续刻苦专研、修炼。

女性高潮有一半原因在于她自己。

四

强烈建议妹纸自己去“练会”的原因就在于此。

有观点认为自慰就应该戒掉，对于男性可能需要戒掉，对于女性我的意见是鼓励。

高潮是越练越熟练，越练越快的。有些男神说：“没有啊，我就没觉得自撸会变成快枪手。”对的，因为你控制住了。但我的意思是：如果你想快，你也一定可以快，甚至一两分钟都足够。

我们的目的，就是希望女性想快的时候，也能快。

一直以来，就有一个误区，认为女性就是一件乐器，只要男性懂得演奏，就一定能奏响。我们没工夫去批判这种男权思维，但是妹纸如果不积极去“参与”，努力去“寻找”高潮，就很难获得高潮。

女性不是乐器，不是出厂就设定好了的，密码是123456 ，先抚摸这里一次，再按那里两次，再揉外面三次，叩击里面四次……然后就开启高潮模式了，漫天烟花……

这个道理不仅男神要懂，女神自己更要懂。你不找到自己的高潮密码，你叫别人来找，别人来找更费劲，可能一辈子都找不到。

大家先要统一口径，作为一个女人，你发现你家汉子在自慰，你可以说：老娘天天“忍饥挨饿”，你竟敢浪费粮食？赶紧滚过来交公粮！但是如果你是男人，发现你家妹子在自慰，就一定要深情地说：其实我就是喜欢你淫荡的样子。千万不要有任何不屑鄙视的伪道德嘴脸。我们必须鼓励她们这样做。

女性自慰的样子是非常妩媚漂亮的，妹纸们也不要用心理负担。当然环境的安静和安全还是很重要，关好门窗，拉好窗帘，避免发生意外。

我们详细说说。有夹腿综合症的妹纸，练起来要简单一点。

1. 最开始的时候可能需要腿部肌肉绷紧，绷紧的目的是好找感觉，这样意念可以集中在阴部，二是为了容易充血，充血才会更敏感。但是也不要老是绷着，该绷着配合你自己的幻想的时候就绷。

不仅要绷紧腿部肌肉，甚至可能要绷紧臀部腰部，该抬起来的时候往上抬。

另外一个要点是要用力往外“推”，有人说像是生孩子一样，有人说像是用力把尿液往外挤一样，有人说是用力把小露珠挺出去一样……这个我无法体验，但我认为最后一种说法可能更准确些。

因为作为我们男性，用力往外挺的时候，快感最强烈。不是收缩PC肌，或者“夹紧”，那样的话反而会延缓。这个用力往外“挺”，不是施展腰臀部的力量，而是盆腔内部肌肉的力量。

有些女神说，只要躺好了以一个舒服的姿势自慰就可以了。是的，这一点男性自慰也一样，等你熟练了之后，可以说除了撸动，唯一需要运动的就是PC 肌了。但是如果你动用到其他肌肉配合，会来得更快更强烈。

2. 你刺激什么地方，意念要在什么地方，不能走神，一走神就前功尽弃。为了不走神，你就必须幻想，你可以幻想自己一丝不挂的躺着正在睡午觉，你小时候暗恋的那个小男生悄悄走进来，以为你睡着了，分

开你的腿，各种探索抚摸……最后力度越来越大，你很害羞，但是就是装着没醒过来。身体配合幻想，你幻想他在刺激哪里，你的手就要刺激哪里。你的幻想要越来越刺激，这样你的心跳才会越来越快，不要老是停留在一个舒服、有快感的幻想里面不前进，你要去攀登这座高峰。

客观特征应该是心跳越来越快，呼吸加快，脸和颈部发热，微微出汗，手动频率越来越高，力度也逐渐加重。不一定每次都要有这些，但是有这些高潮会更强烈。第一次寻找高潮的时候，这些有助于你找到。

每个人幻想的足够刺激的场景不一样，我只能举例，不能代劳。看艾薇会有一点点帮助，但是对女性来说帮助很小，因为太粗犷，直接，女性的心灵细腻，要有场景，情节，而且要有细节。因此如果女性按照艾薇上的场面去幻想，没有感觉也正常。

3. 大面积多点刺激。比如你可以一只手掌直接覆盖住外阴按压，另一只手抚摸别的地方，可以去揉一揉屁股，也可以稍微探进去一点点试试按压G 点的位置。不要只刺激小露珠和周围而已，如果没有性幻想，刺激别的地方可能没感觉，但是一旦配合上，感觉就不同。所以大脑才是总司令呢。

如果你夹腿是因为大面积刺激外阴，那么这种刺激并不难模仿，自己想想看。一旦要夹腿才有的话，就是形成心理依赖了。如果一定要夹腿才有，那么你可以这样：在你夹腿即将高潮前的瞬间，中断，尝试用别的刺激手段代替，一样一样的去试。

4. 学会呼吸的配合。

这个事情很有意思，有妹纸问：为什么男人不呻吟？实话实说，可能因为不需要吧，本身男性的肺活量和心脏泵血能力都要比女性强很多，呼吸急促就算是燃烧得比较充分了。

这有点像跳韵律操你要大声喊1234 2234 一样。呼吸心律肌肉，是必然要配合的，整个盆腔肌肉群充血，正常的呼吸供氧不足。

最起码娇喘连连是一定的，配合一些刻意的收缩绑紧抬起等等动作，加上刺激，发出声音是自然的过程。心态放开一点，憋着会降低快感。

值得一说的是，男性不能要求女性一定要呻吟，更不能把这个当作一种追求目标。

5. 是否需要一些成人玩具辅助。

个人认为，如果你没有找到自己的频率，轻重，和手法之前（它不一定是一个点或者几个点，而是一种按摩手法），用按摩器具不一定会比你的手指更有效。

但是，因为这些东西可能会带来很强的心理刺激，所以会有帮助。

有男性担心这样会不会让女神的阈值变高？毕竟人不如机器，其实你可以自己试试的，只是震动不如按摩的刺激强，震动加按摩才比单一的按摩强。不过有时候也会适得其反。

6. 爱爱的时候无法幻想怎么办？

爱爱的时候，如果两个人什么话都不说，脑筋是一片空白，这种情况下妹纸超级容易走神。

一种办法是你的筑梦能力足够强大，在爱爱中足够主动，那么依然可以幻想。另一种办法就取决于男神的文学素质修养，沟通挑逗的能力了。说到这里，想起一个问题来：问女神们，大学教授和退伍军人你愿意嫁给谁？这个问题的目的，就是问你想要精神上的欢愉还是肉体上的欢愉？

其实这个问题是错误的，两者缺一不可，必须有精神上的欢愉才会有肉体上的欢愉。所以能合二为一的人才是最佳选择。

如果他不懂得撩动你的情欲，恐怕你肉体上没法欢愉。

所以两个人之间，是要讲一点相同的素质修养的。有些妹纸觉得下流一点的话刺激，但有些就认为含蓄一点的才有感觉，如果配错对了，会觉得对方俗不可耐，或者假正经..... 甚至觉得心理变态。

如果两个人之间不能实时交流互动，那么就会觉得：男人还不如玩具；或者女人还不如五姑娘。

在交流过程中，我觉得女性主动些，放开点，是比较重要的。因为女性是感性思维，男性是理性思维，这个过程中，让女性引导话题会好很多。感性思维描述感觉，理性思维表述目的，跟着感觉走没错。

沟通是个大问题，别看谁都会说话，其实很少有人会交流。谈话是门很大的艺术，大叔现在都还在练。

所以有妹纸说，什么技巧不技巧的，换人就有高潮了。对，但是我不建议轻易换人，除非你自己自慰很容易就有，而对方确实是有很大的问题，无可救药了。

这就不容易出漏子。

篇84 ：从个人被推倒经验谈如何推倒女友

作者：Fiddle

那个最近好像看到了几个想推倒女友结果最后悲剧以及不知道如何推倒女友的，以及好多女生被霸王硬上弓的经历

因为似乎男友在这方面做得不错的样子，所以觉得从女生的角度总结一下貌似颇有裨益

背景介绍：

楼主21 ，初恋，防备心理比较重，焦虑症，然后因为小时候碰到过几次露阴癖，所以对XXOO 有一定的恐惧心理，（其实楼主觉得可能是对阳具有恐惧心理），略有处女情结，觉得第一次得和爱的人在家里什么的，倒也不是以扯证为标准。

男友经验比较丰富，问过破处年纪17 ，现28 ，女伴有过30 来个吧，不排除有炫耀或者担心我太介意数字有增减误差的可能。

第一次有性接触是在一起两个星期后到他家去玩，这里又要做一下背景铺陈，之前聊天散步逛街什么的，他都比较绅士和细心。从这点上看，女生总说feeling 其实和细不细心以及details ，有没有观察力是很有关系的。比如在一起之前，其实楼主也并没有很into 男友，只是觉得人还不错，不如试试看。但是很多细节就会加深感觉，比如楼主不太会过马路，所以总是会站在路边踌躇一会，在第一次约会的时候他就察觉了，所以会在每次过马路的时候都注意带我。以及平常会问问你在想什么，或者你觉得怎么样或是你喜不喜欢，想不想这样的。楼主慢慢也就放下戒备。而且有讨论过性观念。在这一阶段，他就问过了觉得第一次应该是什么样的。楼主当时的答案是，自然而然的和爱的人，但是我并不是很期待XXOO 之类的……。

所以在这里很重要的点是，观察力，细心，全方位安抚：适用防备心理比较重的女生，关于性和底线的试探

然后到了家里后，发现他做好了很可口的饭菜，家里打扫得巨干净……是第一次在私密的场所，其实楼主打从一进门就很紧张，一起看了功夫熊猫…………。好吧很无聊，但是气氛就轻松了很多。作为吃货和动画片影迷，楼主此时身心戒备可真是最低了，然后就kiss 啦，其中他手就不老实了，但是在我制止之后就会停止，化解一下矛盾，过会之后又继续，如此反复。然后我觉得他在之前的“咸猪手”动作的时候貌似摸清了敏感点，又乘着吻得太久，我自己也晕了的状态，直接攻了肩背部，再然后突然我就发现衣服被解了。我停下来，他就帮我穿上了衣服。之后他就和我聊了其他东西，上述程序居然又来了一遍，只是后面就改成隔着衣服摸私处。再后来他有拉着我的手，先是放在他的腰上，最后就摸了他的香蕉。这时候我变得很抗拒。所以基本上这次约会他可能就摸清了禁忌和模糊可接受的性接触。

这部分的要点的，关于性的试探，我觉得性很私人，每个人喜好很不同，能接受的快慢也不同，要了解女生的想法是什么最好是根据个性愿意谈的就谈，不愿意的就不出声试探，如果被拒绝不一定她就是拒绝整个性行为的本身，很有可能只是做法的问题。被拒绝的时候不要追问或是强求，而是善于化解矛盾。转移注意。还有一小点很重要的是，像楼主是吃货，对于食物的味道什么的还是很挑剔的，男友就会很注意搭配，而且最开始也没想约会，也是男友说有找到很好吃又难找的菜馆才促成了第一次约会，然后因为楼主用香水，男友在每次我去的时候房间都会用香氛。投其所好是关键有没有！

在那之后的两个星期约会里，再有性接触的约会在全部约会里大概占个50% 的样子，但是他真的是老手，这几个星期里把那次约会的禁止做的事情慢慢一点点攻克了。这就为一次过夜做了铺垫。我和他一起过节，然后我住的地方太远又危险，他说要不就留在家里吧。然后他在吻腰的时候就说服我让他BJ 了，然后我就发现其实也没那么恐怖的样子，当然前戏做足什么的真的超重要……在要进去之前也在入口试了一会避免疼痛什么的。但是我超紧张又焦虑，要进的时候我还是被吓得坐起来，我觉得那一刻焦虑症可能犯了，他好一阵安抚，我才从彻底被惊吓的表情缓和回来，然后这次尝试就变成我们抱着睡过去了。

从自身感受而言，尝试不成男生要求女友BJ 或是用手，都是没有考虑到长远可能的。这种时候女生的惊恐是需要被安抚的，说实话前者的做法蛮有可能导致分手的，而安抚好的话，女生被尊重的，说死心塌地爱上你也不是没可能的。然后技术什么的，捂脸说还挺重要的……性情还不少教学贴的，可以先学习……我觉得可能很多人觉得好不容易才说服女友同意试，但我觉得不能一次就能上垒还是大概率事件的，如果想维持长期关系的话，这种可能性还是要接受。但是女生这种生物真的很有可能一个小细节就回心转意了的，最重要多沟通多谅解。至于觉得给男生解决欲望是女友责任什么的，出门远走不送，你可能要forever single 了

再之后一起过夜就自然而然水到渠成了，关于第一次的技术贴已经比较多，在此不必再絮述。

第三部分相关答疑

篇85 ：站内信和私信答疑帖

作者：C-cup

有些站内信和微博私信我回复非常简短，可能没有达到答疑效果，因为我太忙了。当然最主要原因是：对果壳我不收费……。但我还需要干活养我自己呢……。

1. 有性瘾怎么办？

不少年轻的弟弟妹妹来问这个问题。

这是人之常情，当你能够从一件事中获取到超越其他事物的快感时，你心思难免会被它占据。然而很可惜，这已经不是繁衍为第一要务的时代了，你要集中注意力做的事情很多。比如学习、工作，这两件事做的怎么样，很大程度决定了你的性伴侣和性质量会怎么样。（比如我，我肯定不会和撸瑟上床。我最爱有趣的科学家。）忍一时之欲，得长久之利。很划算的。

具体点的意见是：①健身和运动，会将体力和精力耗去很多；②远离情色刺激，自然无从被刺激到；③学习一门比较费心力的知识或技术，你就容易专注；④别让自己与异性处在一个适合上床的环境中，增加上床成本。

2. 女朋友总也不能高潮怎么办？

男人真的太迫切想证明自己了。

没上过她超过一百次，你都无须为这件事太忧心；她没有过三年以上稳定性生活，你都不必怀疑她是不是无法高潮。

你们看我写高潮如此容易，但如我这般天赋异禀的女人，都经历了多次实战探索，才有高潮，才能总结经验写教程。（你们比我幸福多了，从来没有人教过我怎么做爱才能到高潮 ╭(╯^╰)╮）

心态要平和，磨练技艺，多沟通交流，不要独自烦恼，一起寻求解决办法，就算最后真的没有高潮，也不要因此伤害你们的感情。

最后，不要拿现女友和前女友比，一样米养百样人，有的女人就是很慢热，有的女人就是善于本能压抑自己，有的女人……她就是没有高潮。

女人的性不是为了高潮存在的，是为爱存在的。你以为你那玩意儿真的很迷人吗？傻瓜，她爱的是被你征服，给你快乐的感觉啊。

3. 她会记得哪个男人多一点？

呵呵，问出这种问题的一定是不自信的男孩子。

“女人最爱的永远是执政党，执政党！只有当执政党不得人心的时候，我们才会转投温柔深情的在野党！”——来自我微博

所以如果她的心放在别的男人身上了，说明你做得不够好/ 你对她不好。（此处排除她确实是个傻缺姑娘这一点因素）

男人不同，他们最容易陶醉在他过往的情史中，或是丁香一般的梦中情人，或是情深不寿的少年爱侣，或是热情狂野的一夜露水，她们掺杂在他的青春和荒唐岁月里，他们会想：啊，我曾遇到过这样一个清纯/ 美好/ 狂野的姑娘……

女人对眼前人不出意外总是越做越爱，宁愿和他苦练技巧，也不愿出去斩获高手。

当然有时候我们也对眼前人失望，那也是期待遇到下一个更好的儿郎。沉浸在过往情史里的，都是无人光顾的壁花姑娘。

4. 担心自己身体不好看，心里有障碍怎么办？

“他若十分爱你，你裸体便如美玉，闭眼便有风情，蹙眉他便心碎，浪吟即愿肝脑涂地，情火中身边一切如碎屑，你的模样在情欲中改变，他又怎么会看得到你木耳黑不黑这种事呢？”——来自我微博。

事实如此，动情的女人是最美的。别再担心乳头或者木耳黑不黑这种事了，它只是黑色素沉淀，和你是不是处女、做没做过几百次毫无关联。

你让他为你服务，受益的不只是你自己。努力让自己女人达到高潮的那一刻，你简直无法想象他有多骄傲多满足，如果可以他简直想向世人宣称：“昨晚又让我女人高潮了五次，最后她都昏过去了。”

他不会介意那些小事的。眼前头等大事，就是取悦你啊，傻瓜。

5.DIY 的利弊

DIY 的好处显而易见，让你轻轻动几动就达到高潮，还简单快捷卫生环保。

我的建议是：

男性在DIY 的时候，注意用手法和意念来降低自己的敏感度，多加训练，增加持久的时间。尤其是快男们，不要每次开撸就直接满血冲锋，三十秒缴枪。如果实战中每次都几分钟就投降，你一夜七次郎我们都不要。

女性的DIY 一般来说耗时是男人的两倍或两倍以上，这就是为什么前戏很重要的原因了，妹子是慢热的，想要达到同频，你就得先让她起步。

女性要做的和男性相反，恰恰是增强自己的敏感度。在平时的自我训练过程里，不妨将自己的双腿分开点，不要夹紧，自己去慢慢探索阴蒂对不同力度不同手法的感受，最好将力度调到比平时小，用很轻柔的手

法去刺激它。不必强求很快达到高潮，你可以慢慢了解自己的喜好。对阴道内的探索，可以借助你的手或者真/假男性器具，使用不同的频率，刺激不同方位，每个地方都去感受，明白哪些是你的主要性感带，如果你可以自己达到高潮是最好了，只有你到过桃源胜地，你才知道怎么带领你的男人到那里。

但是到不了也正常，平常心对待。女人的身体是慢慢催熟的，许多已婚妇女是到虎狼之年才感受到高潮的美妙呢。

当然DIY 也有弊端。弊端在于许多人不讲究方法，一味追求高潮，许多男性把自己变成了秒射/不射，很多女性，只能自己达到阴蒂高潮。高潮代替了性爱，在我这种无男不欢的女人看来，实在太悲哀。

6. 做爱/高潮之后肚子不舒服是怎么回事？

排除掉肠胃不好的原因，很有可能是充血太多/太久。解决办法我没想到，还好这个只痛一会儿。

这里插播一句，如果长期让女性处于强度性兴奋状态，却不给她高潮以释放的话，也很容易导致盆腔充血。它很有可能引发炎症。

7. 洞口好小，进不去怎么办？

女性的阴道口在你真正进去之前本来就很小，但是进入之后里面会稍微宽松一点，正如《桃花源记》：“初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。”——也就是说夹不死你的，放心进。

你所以进不去，也许是你不够硬，也许是你不敢进，也许是你不够狠心。

没事，在洞口多顶几次你就软了/射了。

谢谢惠顾，欢迎下次光临。

8. 怎么让女朋友答应口/被口/主动学习教程？

请记住，我给你一千篇教程，也许都比不上你和她深度沟通一次更容易实现目标。而什么最容易打动她呢？——这件事会让你和她获得更大的快乐。

给她正向反馈吧。表现你有多动情，多热爱，多满足，她会动心一试的。

9. 性是一件需索与奉献的事吗？

当你把性变成奉献，就容易对伴侣产生过高的期待。而期待总是容易叫人收获失望的。

就把它变成如同吃饭喝水一样自然好了。你饿了不能不吃饭，你渴了不能不喝水，你爱她不能不做爱。就这么简单。

10. 如何让女友答应与自己上床？

送你一句箴言：“铁杵磨针，情不自禁。”

你爱她，不忍打破她的原则。但她原则背后是什么呢？是她没有强大的安全感。我希望你先给她足够的安全感，你很爱她，愿意与她永远在一起，愿意一起共赴极乐，如果以后你们会在一起，那先尝试有何不可？许多人一早乱了，照样白头到老。即使你们有一天分别，但你们曾经如此相爱，又有什么可后悔的。假如真的有人介意她的过去，你以为她有过一段刻骨铭心的爱情不会成为嫌隙导火索吗？

人生如何，常常不在于你做了什么事，对与否，而在于你遇到谁。

一个有原则的女孩子，还是很值得男人为她浪费时间的。

不要因为她的原则退却，要有愚公移山、铁杵磨针的精神。人的适应性很强，底线也是有弹性的。你今天往前推一步，明天往前推一步，慢慢的她的底线就下去了。即使你今日没有成功推进，但守住了边界，就值得庆幸，下一次，她未必还能坚守江山。

发乎情、止乎礼，你对她情不自禁是因为你被她强烈吸引，你尊重她，所以你肯停，但并非不肯试。这仍旧是一个铁杵磨针的历程，只要你分寸得宜，进退有度，讲究心理战术，你一定可以走到通往她心里的那条路上。

性可以升华爱，做了爱，不代表她就不再美好。一个女人的美好，不在肉体如何，更在她知情知趣。

最后，她和你上床，一定爱你吗？她不和你上床，一定不爱你吗？“用性来评判爱，正如俗人用舍利子来判定佛理修为一样愚蠢。”

篇86 ：回答各类有关啪啪啪的问题

作者：为何绽笑颜

Q1 ：如何延长射精时间，如何保持和做到高频率的抽查速度？快要射精了用何种方式可以延缓射精时间？

A1 ：这个问题很经典，在射精的一瞬间你会觉得腹股沟肌肉，也就是的你蛋蛋根部到菊花的那一段会有产生一定的动能。

想要延长射精时间，方法很多。有走偏门的，比如降低敏感度等。

但是最正确的方法还是锻炼腰部肌肉。可以让你保持高频率的啪啪不会累的同时延长射精时间。

一旦觉得快要射精的时候，降低速度，分散注意力。

最正确的方法就是拔出来，换体位。

Q2 ：刚脱离处男没多久。做过几次基本都是十几二十秒就高潮了，有次刚进去就射了，怎么办？

A2 ：处男射的快，大多是因为神经系统亢奋紧张，可以适当放松放松。

Q3 ：锻炼腰部肌肉的办法，不太好评价。我在健身房看到不少腰腹力量发达的，但是私下了解发现ox 时间并不长。不到十分钟。腰腹力量的增加可以提供抽查频率。那么第三个问题出来了，用何种方法锻炼腰腹力量？网上太多锻炼腰腹力量的，楼主有何良策？接下来是第四个问题，转移注意力。几乎每个人都会说转移注意力。那么如何转移？何种办法？最后第五个问题快要射精了，拔出来。此时可能女人刚刚来感觉了，需要高频抽插，此时拔出来，换体位，积攒的感觉瞬间因为体位变化而消失了。同时，拔出来缓一缓，等你缓过来了，那么缓过来后能维持多久不射精？加上你缓过来了，女人的快感也降温了，你再插进去，没几分钟就射了，女人都无法高潮。这些该如何破？如何解决？问的比较多一点，还请楼主帮忙指点。

A3 ：这里不是指腰腹部的肌肉，而是人鱼肌。这个问题经典啊，转移注意力我有个诀窍幻想沙漠等让自己觉得干的东西，千万不能幻想水会射的快的，其实能XXOO10 分钟就可以了，想要对方高潮你前戏一定要足够，然后抽插的时候需要点技巧，这个就需要PC 肌肉强大了。如果你够强可以插入时一直收缩PC 肌，这样就让对方感觉你狠硬容易碰到G 点，（正常体位时）而也能让对方感觉你快射，在对方心里上面印发快感（就类似你干的对方很爽你心里就很爽一样）不能一直快也不能一直慢，要有点节奏，加一点扭腰旋转能让对方更爽，锻炼肌肉是个长期的活，慢慢来吧。

转移注意力最好的办法就是幻想。

像我一般快射的时候，会想明天中午吃什么，公司还有什么事情没做

完。

在欲望降低的时候，同时更换体位，继续啪啪啪。

没人告诉你单靠拼命抽插是无法让女性获得高潮的么？转移注意力还有大神想阿基米德定律，解方程，算微积分的，这个可以作参考，找出最适合自己的转移注意力的方式。

Q4 ：ML 中，女生会有各种快感，那男生的“爽”点在何处？

A4 ：最爽的时候在射的那一瞬间，其实男人也有很多敏感的地方。

Q5 ：练PC 肌和提肛效果好吗？

A5 ：效果可以。

Q6 ：做爱时如何调整呼吸？

A6 ：调整呼吸通常依靠频率而定，可以参考跑步的呼吸法。放松自然最好。

Q7 ：如果在ML 时，男人要射了，女的按住不让他射，男的什么感觉？什么反应？

A7 ：会觉得XX 根部很胀，有种欲出而不出的感觉。虽然几分钟等这个感觉过去了，又可以继续啪啪啪，但是依旧还是很快就会射，因为精子会滞留在输精管内。不会有快感，感觉很难受。当你的快感即将释放时却被抑制住了，这种感觉很别扭。

Q8 ：异地恋的女朋友怎么做男朋友会比较有快感？

A8 ：裸聊。

Q9 ：怎么样在不和妹纸有感情纠缠的情况下啪啪啪？

A9 ：不主动，不拒绝，不负责。419 男性三大基础原则。

Q10 ：觉得酒精对XXOO 的影响是多少，会延迟SJ 还是会更敏感？

A10 ：会降低敏感度。

Q11 ：在XXOO 的前戏中，如何用语言逐渐深入呢？

A11 ：语言如下：

我只是放上去，绝对不揉。

我只是揉一会，绝对不伸进去。

我只是捏一捏，绝对不往下。

我只是摸一摸，绝对不出格。

我只是在外面蹭蹭，绝对不顶着。

我只是顶一顶，绝对不进去。

我只是进去一点，绝对不弄破。

然后黑屏1 小时。

Q12 ：为什么有的妹子在刚进入是会“啊”的一声？

A12 ：因为刚进入的那一下忍不住，突然被填满了情不自禁，异物感加舒服。

Q13 ：下午和一个男的戴套ML ，晚上又和另一个男的不戴套ML 。第二个男的能感觉的出来下面里面有什么不同吗？

A13 ：这个我们是不可能感觉到有什么不同的，不戴套只会很爽啊。只是安全套一般都有橡胶的气味，如果你不注意清洗干净有可能异味很大。

Q14 ：为啥男人快射精的时候会闷哼呢？

A14 ：因为男人碍于面子都会尽量避免表达自己的情绪，即使是很爽，也只是闷哼几声避免叫出来。我快射的时候都会大口喘着粗气，低沉地吼几声，老婆说那个时候的我除了紧紧抱住她，面部会很扭曲很纠结，还会往上翻白眼，她就知道我要射了。

Q15 ：JJ 颤抖是不是射了？

A15 ：是的，射精时鸡鸡会一跳一跳地一股一股射出精液，因此会有颤抖的感觉，这个时候快感很强烈的，你射之前就应该有很强的感觉吧。

Q16 ：为什么射精会很爽？

A16 ：因为鸡鸡受到刺激后会把感觉返回给大脑，适当的刺激会让你很舒服，当刺激到一定程度时，大脑和生殖系统会做出反应，这就是射精，这时候刺激最强烈所以很爽。我每次要射的时候鸡鸡会更大更硬，伴随着一跳一跳的射出精液，此时全身会抽搐，感觉精虫们直捣我的大脑“司令部”，把灵魂从身体里揪出来活捉一样，让我一阵神魂颠倒中慌乱地缴枪投降，乖乖当了精虫们的俘虏。

Q17 ：做爱的时候，女人喜欢被深深的插入吗？还是应该温柔点, 轻轻来？

A17 ：一开始不要太快，要注意频率，还要注意抚摸她，关心她的感觉，等她逐渐有了感觉再加快频率和力度，让女人感受到你的男性气概，当她高潮时你可以用力深深往里顶，给她更大的刺激，你也可以体会到鸡鸡被紧紧夹住往里吸的感觉，很快会被精虫们缴了枪乖乖当俘虏的。

篇87 ：女朋友来月经了，男朋友该怎么办？

作者：郑小路

女孩一般每个月都会来大姨妈，妹子在那几天都会或多或少有一些症状，其表现有的是肚子疼，腰疼，头晕头疼，四肢乏力，甚至脸色苍白，全身冰凉、抽搐，有的是前期会没事找事、焦躁，会为一点小事发脾气，严重时会躺在床上打滚、呕吐，所以男朋友在这几天一定要学会关心女朋友，以下来说说方法。

首先，不要关注姨妈，要关注女朋友。因为女友这个时期很娇弱，所以要好好照顾她。所谓好好照顾，不是说"多喝点热水"就完了的。能烧水烧水，能买红枣买红枣，能煮红糖煮红糖。女友的满意程度不在于你做得多体贴，而在于你上蹦下跳忙碌的样子。女友这个时期很暴躁，所以要尽量忍耐她。就当每个月她当了一回大爷了。大丈夫能屈能伸，每个月屈两下，当作博美人一笑了。女友这个时期很任性，所以万事要顺着她，反正啥都听她的就好了。家务能包下来的就包下来，多关心一下，多让她体会到爱意和关怀就好了，打骂什么的要忍！

然后，要及时制止她"馋"的毛病。吃的东西最好都是温性的，不要凉性的或者辛辣的，什么冰棍儿、麻辣烫、大火锅、鱼虾什么的，一律不行吃，也不能喝凉水，要喝热水，冬天多买暖宝宝，卫生巾要严格按照她的需求买，要什么绵软的，不要干爽的之类的，要多少厘米长的，太短的不要。

接着，最好在月经来之前有空就熬点汤给她喝，主要是红糖＋ 当归＋ 红枣，这样据说会舒服很多，做完就是以下这个样子。



最后，女朋友痛经的时候，该如何安慰？在这个时候，什么老公抱啊，老公陪啊，老公给你唱歌啊，老公给你熬红糖水啊，都弱爆了。这时候老公应该拍着胸膛说：“老婆你捏我鸡鸡，我陪你一块疼！”

实在疼得厉害，还有一种值得尝试的简单有效的方法，那就是往耳朵里塞一个酒精棉球，就像塞耳机那么塞，最多半个小时之后可以基本没感觉，成本也不高，受苦的姐妹们可以试试。

另外，女人痛经的时候身体很虚弱，因为受苦会感觉委屈，外表看起来不那么光鲜，心情也会烦躁。这时候如果有人能照顾她的生活是比较理想的，洗菜做饭什么的其实容易让身体受凉，如果再累到，容易使月经期拖长，血凝成块，大出血这样。如果你和她住在一起，多包容和关心她：她疼的时候，你用手帮她捂捂肚子，熬红糖水，灌热水袋，现在好像有卖那种热帖的。她发脾气的时候你哄哄她抱抱她，那么她就没那么辛苦了。

篇88 ：两个问题的标准答案

作者：叔大奥尼

问题一：男生提问“为什么我女朋友还不愿意和我做爱？”/ “我要怎么可以和她上床”/ “她不愿意是不是不爱我”……等等类似问题。

标准答案：妹子没义务陪你上床。做爱是水到渠成的事情，你各方面做好了自然而然就可以了。各方面包括：经济物质条件/ 外貌身材条件/ 摸不到看不见的安全感/ 结婚证书。如果以上所列的都做到了，妹子还不愿意和你做爱，请换人。

问题二：女生提问“男朋友想要，我要不要陪她上床”/ “我不清楚是不是要突破最后”/ “我很传统，但是我真的很爱他也很愿意和他啪啪啪”……等等类似问题。

标准答案：当你提出这个问题的时候，意味着你的答案已经是NO 了。还是上面的话，上床是水到渠成的事情，当你觉得你愿意的时候，就算有100 个值得你顾虑的事情你也会抛到脑后的——所以假设你犹豫了，那么就是NO 。

好吧……最后我还要说，都是成年人了，这点道理要明白呀明白呀明白呀！

篇89 ：【C-CUP 性向话题】浅谈一点让妹纸高潮的房中术

作者：C-cup

作为一个24 岁的未婚妇女，大咧咧跑来扒房中术，我也不知道是不是不合适……那就随便写点吧，欢迎诚心咨询，谢绝调戏约炮。

一、几点前言

1. 不必积累人数。从自身健康着想，我们也实在不用和太多男人上床。不是你和越多的男人上过床就越能获得快感，女人的性快感很复杂的，百人斩不会帮你积累经验值。也别以为遇到一个绝世高手你立刻就能获得快乐了。那太难了。绝世高手可遇不可求，何况高手也喜欢和高手过招。当然如果对方恰好喜欢青涩的处女……那也是一种口味。树立一个观念，哪怕你遇到的是普通款的男人，你也能在过招中慢慢成为高手。我有生之年经历的两个男人都不是高手，但我现在还是可以在这里跟你谈房中术。

2. 健康的性态度。性过程中，放松自己，想象全世界的男人都迷恋你的身体，你既不矜持也无须端庄，你只是一个淫娃荡妇，你要做的就是在极致的快感里，让眼前这个男人为你疯狂。

3. 假高潮可耻。太挫败对方，也太委屈自己了。没有就是没有，无须过于在意，不是每一次性快感都会迎来高潮。如果你装了一次，对方会记住下一次还要这样做……你要再装一次。

4. 别迷信岛国动作片。假的。

二、女性的高潮

女人的高潮表现不尽相同，有的人是简单的抽动两下，有的人会失神、抽搐、狂叫，有的人甚至会喷水。不要因为她的表现没有那么激烈，就觉得她还没有到更爽的地方，甚至加大刺激，她会难受的。（刚射完立刻帮你撸你也难受的。）楼主自己的反应是属于比较大的，在高潮到来前，整个身体肌肉绷紧，下身会不自觉做小幅的挺立活动，会屏住呼吸，整个人陷入到失神状态，然后在某一个瞬间，体内会有少量热热的液体喷洒出来（自己就可感觉到有水射出来），整个身下会湿透，在很投入的情况下，整个抽搐颤抖会持续一分多钟。

三、男人该做的事

其实就是男人的口活。这是我专门写给男人看的。会很长，慎入。

一般来说和男人舌吻的时候就能感觉到一个男人的口活资质如何了。接吻的时候感受对方嘴唇和舌头的力度，只会张大嘴巴伸出软趴趴的舌

头的男人就不用期待他的口活了……

我喜欢舌吻。伸进舌头进对方的口腔，捕捉对方的舌头，交缠在一起，感受唾液的交换，同时嘴唇很有力度的抿住对方的唇，偶尔把对方的舌头捕捉进自己的口腔，然后继续交缠……

燃情指数很高。楼主这样就可以湿透了。

刚才我是教你怎么通过接吻判定男人的口活。（注意，不是只有吻技好的男人才口活好。注意感受他唇舌的力度和灵活度-）接下来进入正题。

对很多只有阴蒂高潮的女人来说，前戏才是她们的最爱。如果你真爱她，花些心思研究透是很能彻底俘获她的心的。

1. 首先洗个澡。用比较温和的沐浴露，不要太香了。如果自身体香就不错的，清水多淋浴几遍也可以，毕竟女人自身的荷尔蒙才是最佳催情剂。阴部洗干净点，这样他为你服务的时候就不容易分心了。

2. 燃情。一开始先帮她燃情，通过接吻、抚摸和赞美。先抚摸她身体不太敏感的部位，可以是脸颊，手臂，小腿，轻柔而缓慢，营造一种深情的氛围，同时赞美她，你好美、皮肤好滑、小腿好性感，让她深信自己在你眼里充满魅力，整个人放松下来开始投入。用把头埋进她的耳朵下方一点的发间，深吸一口气，她会很快进入一种紧张状态，紧张了就开始兴奋了。然后你可以深深吻住她的嘴唇，用舌头温柔的搅动、交缠，渐渐的，开始吻的狂野一点，她会发出嗯啊声，然后顺势把手移到她的胸部，从乳房下端托住，手指尽量把乳房整个包围住，轻轻的揉捏，她会有种想“噢”的感觉，记得手法跟随着你深吻的节奏，她感受到这种节奏就会更投入起来，你可以慢慢加大力度，然后你可以离开胸部，游走到她少人触及的腰侧，两侧都照顾一下，稍微摸几个来回，你的抚摸就是无声的赞美。不要顺势就游走到阴部了。你知道我们在讲口活，现在口活开始。

3. 口活。这个时候可以去照顾一下她的耳朵了，女人的耳朵很敏感，你舌头探入时甚至有一种类似插入的快感，太刺激了，这也是为什么我到了现在才让你舔的原因。好东西要留到后面用。靠近耳朵的时候，嘴唇微张，让她感受到你舌尖的湿度和温度，要轻，要柔，要注意对方的反应，用舌尖都快速舔了一遍之后忽然含住她的耳垂，此时你的呼吸正好差不多就在她的耳洞附近，一面被湿润温热包围，一面又有粗重的踹息声……你自己感受一下有多销魂……如果不是很青嫩的妹纸，可以尝试卷起舌尖稍微插入一点耳朵，这种抽插动作她会疯狂的。（放心，你进不去耳洞的，顶多只是顶到洞口。）

然后你顺势转移到颈部。颈部这里基本用不上舔，靠的是嘴唇部分的力度。用嘴唇每吻她一个地方都变得很用力（我不是要你停在一个地方种草莓，没有妹子喜欢留吻痕的）。要吻的很快速又很有力度，整个人压她正上方，她会不由自主的头往后仰，留出更多的颈部皮肤让你照顾。

别停留太久。接下来是乳房。但是从锁骨开始，别一开始就到乳头。其实通过刺激乳头就可以达到阴水如潮的情况很多，楼主自己就是。在你用舌尖或轻或重或湿或干都照顾了一遍整个乳房之后，用手揉捏住乳房的下端。（乳房的下方集聚了很多性感带，常常照顾它，你会有意想不到的收获）你的舌头必须出场了，用舌头很忽然的刷过乳头，我们舌头最粗糙的地方在舌面上，对，用这个位置多刷几遍乳头。然后把乳头含进嘴里。用舌头在里面搅动。要让女性感觉她乳头漂在你嘴里，搅动几次她会很兴奋，然后轻轻吐出来。你的舌尖要有力，可以轻轻点压住乳头，再能从下方挑起来，然后能用舌尖非常快速的上下拨动乳尖，这个时候你会发出比较大的“嗒嗒嗒……”声，不用管它，继续，时不时全部吞进去用舌尖搅动，然后吐出来用舌尖用力舔舐，重复几次。在这种情况下，她会感觉阴道内有热热的液体不停的流出来，非常渴望那里被刺激被插入。

这样之后，稍微照顾一下小腹和腰部，不用太久，因为此时她已经非常渴望你刺激她的阴蒂了。别让她等太久，否则集聚的快感会慢慢消散。

对于比较害羞的妹子，你可以先去照顾一下她的大腿、大腿内侧，赞美她，多鼓励她，慢慢引导她放松，展现阴部给你。动作务必轻柔，绅士。

对于比较耐操的熟女，你可以更快一些进入主题，她已经非常非常湿润，甚至呻吟声催得你恨不能一把掏出家伙把妖女就地正法，但是……等等，你想看她在你唇舌下娇喘浪叫，高潮连连的对吗？这就是我们的重头戏。

4. 舔阴。凑近她的阴部，深吸一口气，然后热热的从鼻腔喷到她的阴部，一阵温暖的感觉会让她瞬间投入，做好让你服务的准备。

鉴于多数DIY 女性都有夹腿经历，让她平躺着，双腿伸直，你埋在她的双腿间，尽量不要压到她的腿（到高潮的时候，她的腿需要很有力的绷直来加深高潮）。把她的腿抬起来放在肩膀上，或者九十度角垂直，都不助于她达到高潮。别学岛国电影。

看了前面的大家应该也体会到两件事，口活这件事，要先照顾整体，然后重点围攻；好东西留到后面用会事半功倍。

你要照顾她的阴唇、阴道口、会阴。阴唇有大小阴唇之分，开始总是大阴唇在外面，用舌头卷起一片大阴唇含住，然后在嘴里轻轻搅动，大阴唇的里外面都照顾到，然后换另一片，照样如此。然后用舌尖试探性刺激一下会阴（肛门连接阴道那一块区域，很紧绷也很敏感），每舔两三下大阴唇就低下一点刺激一下会阴处，她会变得舒坦放松……然后你可以从阴唇最上端一路舔到会阴口，来回几遍，她会疯狂。

此时她的快感已经累积到了不得到高潮不罢休的境界了，如果你不给她就会被踢下床了。所以接下来重头戏来了。

重点围攻的是大小阴唇、阴道口、阴蒂。

把自己从她两腿中间解放出来，躺在她上面稍斜一点，自己嘴唇的方向与她的阴唇走向形成的夹角越小越好，接近平行状态。把她的两片阴唇同时含进嘴里，吸住，同时用舌头插入横扫阴唇中间，她会舒服到喊出来的。

如果你想快速的给她高潮，那就继续刺激，如果想给她更多时间享受，不妨跳出来，重新舔舐一下整个阴部（从阴唇最上端一路舔到会阴口，来回几遍），她慢慢就会清醒一点。

搞清楚一件事，女性的阴蒂快感是可以累积的（不像阴道快感，一旦离开就消失了）。当它几次累积之后爆发的高潮快感是非常强烈的。

接下来分开她的阴唇，就会露出阴道口了。用舌头打圈，忽轻忽重，此处的轻是类似蜻蜓点水一般的点一下，而重也是比较轻的那种，要轻柔一点，那里非常娇嫩（一旦有痛感，就完全不可能到达高潮了），速度由慢到快之后，轻重力度也可以稍微各加10% 。偶尔你也可以用整个嘴唇贴上阴道口，然后用舌尖一吞一吐撩拨它，在一阵温暖和舒坦中来点温柔的刺激，她会爱死你的。

这个时候她全身心都在感受阴道的快感，阴蒂也就充血胀大探出头来了。但你不刺激阴蒂的话，她只是会觉得有点胀，想被插入，但并没想高潮。你可以稍微移开嘴唇，用湿润的舌尖来回慢慢扫过阴蒂，她的阴蒂就会被唤醒，开始渴望高潮。这个时候继续回去刺激阴道口，用上一自然段的技巧，速度和力度可以再加10% 左右，因为此时她很兴奋，耐受度已经提高了。

舔阴道时，你可以把舌头好像阴茎一样插入她的阴道，灵活的搅动。不必强求插入多深，其实只要你插入了，她就会觉得非常舒服。太深的话你很容易累，反而不利于后面的作战。同时你也可以时不时撩拨一下阴蒂，她会开始抓狂，会非常努力集聚你不经意扫过时给她的那点快感，变得更加敏感和兴奋，你可以在靠近阴蒂的下方处不断进军，她会默默往下移动自己的阴部，在心里渴望你快点含住它啊！就是那里啊！但你就是不上去，只是偶尔蜻蜓点水用湿润的舌尖扫一下而已，她就会变得越来越敏感，会开始求操。

做了这么久，也该给她高潮了。但是这个部分也不容易，除非是熟女，可以自行调配快感，就是不论你到底技巧怎么样，只要你在刺激那里，我可以自己集聚快感并且把它送到该去的地方，然后达到高潮。对于多数青涩的妹子来说，男人们还是很需要努力的。

舌头一定要湿、一定要轻、一定要有力度。

你们还记得我怎么教你们刺激乳头的吗？

我就知道你们这些听课不认真又不做笔记的人会翻到前面去看。其实大同小异。“点压、挑起、拨动、吞搅，快舔。”（不要以为不停的狠命的舔她就会高潮，那是岛国动作片，那么用力，阴蒂一旦有痛感就无法高潮了。）全程务必轻柔，有力度，灵活。你可以用舌尖轻轻朝下压住阴蒂，然后舌尖一溜走又从阴蒂下方稍微挑起来，用舌尖悬空左右拨动

阴蒂，注意是轻柔快速的，时不时把它整个含进嘴里快速轻轻搅动，不要碰到牙齿，最后吐出来，用舌尖快速的上下舔舐。

这个时候一定要注意她的反应，如果她很舒服，那就保持住，如果她嘴唇微张声音渐弱感觉不够尽兴，可以往上加5% 的力度和速度。要非常非常小心加力度这件事，因为此时她非常兴奋和投入，你含住她的阴蒂时甚至可以感觉到它在跳动在发烫。千万不要因为一点痛感毁了她到达高潮的机会。

此时她应该已经离高潮不远了。用上嘴唇隔开阴蒂上方的那些肉，用下唇撑开她的阴唇，含住她的阴蒂，她的全世界都在你的口中，是时候发动最后总攻了。着重运用点压、挑起、拨动、快舔，反复来上几轮，她的身体会开始绷直，整个臀部会离开床悬空着，阴部凑近你的嘴，呈现追吻状，伴随着比较强烈的颤抖，她快到了，同样的手法，加点速度，她大腿会越夹越紧，耻部阴毛会出汗发亮，伴随着一个强烈抽搐和一声轻呼，整个人忽然全部放松下来，她高潮了。这个时候不要刺激她的阴蒂了，会痛的。但是你可以保持含着阴蒂，整个嘴唇贴住阴道口，她会感觉非常温暖和舒坦，在这种情形下阴道里的小幅喷水会显得极其舒服，可以加深她的满足感。

当然比较耐操的妹子可以短时间内拥有数次高潮。待她稍微休息了半分钟后，你观察到她已经不再抽搐了的时候，舌尖用很轻的力道重新刺激她的阴蒂，继续运用刚才的技巧，一点点往上加速度和力度，由于已经受了很多刺激，她很容易集聚快感，大概不用三分钟，她第二次高潮又来了，而第二次往往比第一次快感更强烈。

楼主有一次在前戏里高潮了4 次，到最后脑子都疼……整个腿一直都在发抖……

【PS1: 许多男士看到这一节如此长的篇幅会觉得很恐惧，要做这么长时间吗？楼主是个描写细致的人，别怕，实际操作时间并不长。大概控制在几分钟到十几分钟之内，视乎男士的技巧和女士的耐受度，我们的宗旨是开心就好。口活不必追求时长，要知道太久不高潮她的快感也会慢慢消散的。

PS2: 有人说妹子不喜欢口活。她有可能是怕脏，或怕委屈你，或羞涩……作为一个绅士还是应当在这方面担当引诱工作的，有一种类似“求着让你爽”的感觉。所谓性爱，还是要以两人都得到快乐为宜。多练习多交流，相信自己，你们会很性福的。

PS3 ：有男士在怀疑女性的爱液会不会不能入口……呐，要知道女性做BJ 的时候也会吞进男性的分泌液，那些是干净的，成分也无害。平时让性伴侣注意生理卫生（每日清洗），营养均衡，健康的身体是不会有异味的。当然有两种情况你们就别做了：1. 月经前那几天，由于白带增加，阴道稍有味道；2. 月经刚结束头两天，可能还有残余血腥。】

三、正餐

1. 前戏之后……在阴蒂高潮之后，她会非常渴望被插入。也有的人

在身体还在抽搐时，就会特别渴望被插入，可以加深高潮。比如楼主……

如果这个时候你由于前戏太久已经软了的话可以请妹子为你口一会儿，重振雄风之后再插入。

年轻女人和虎狼女人还是很有区别的。一般来说，年轻时不耐操，经受不了长时间的做爱。有时候受不了刺激会期待对方快点结束。但是虎狼时因为耐受度提高，同时对身体更熟悉，能掌握到快感在哪里，所以更能享受到长时间做爱的快乐。因而在和年轻女孩做爱的时候，体力和爆发力很重要。

男人快感积累到射，感觉其实都是一样的。但是有的男人会任由自己一马平川积累快感，最后箭在弦上不得不发，于是就不持久。但如果在做的过程中偶尔放松，暂停快感，换个姿势，分个神帮她刺激一下阴部，呻吟一下（男人的呻吟其实非常帮助妹子投入放松，不用害羞，大胆的吟出来吧），时间就会稍微长一点，当然最后还是会有不得不射的时候。这个多加练习就可以了。

作为一个年轻妹子我的经验是，要狠、快、深。基本上男人从上方深深的纵贯进我的身体，并且保持一个高频的插入动作时，快感会让人眩晕，尿意会非常明显，欲望被快速的开采出来。如果体力够好，我怀疑这样应该都可以潮吹了。

插播一句：潮吹这件事其实和性快感本身没有十分大的关系，没有潮吹也不代表我们就不够快乐。事实上，潮吹那种强烈的尿意真的少有人可以承受住。阴道内少许的喷水（就是你在高潮时感受到的那种）其实就已经是非常舒服的快感了。

2. 关于女上位。姿势这个因人而异。每个人的身体构造都有细微区别，喜好也不尽相同。没什么好讲的。但如果热爱性这件事的话，我建议女性应该锻炼下女上位。

楼主自己是个在床上非常放松也非常投入的女人，我几乎热爱一切姿势，也几乎没有排斥的项目。放松和投入，应该是我可以得到这么多高潮的重要因素。我和现任的经验是在一天一夜里，他射了6 次，我高潮了约10 次（次数太多，不记得了）。完全没有不适感，只有无尽的舒服，和还想要……（捂脸）

好了，回到女上位。女上位确实是可以让你变得更主动更掌控的一个姿势。你可以控制自己被插的深度，角度，速度。

楼主小时候学舞蹈，大学时练了两年瑜伽和一年健美操，现在一周健身三四次，是属于身形柔韧，肉质紧实，腰部灵活有力的类型。

一般在我高潮之后，会特别想被插入，这个时候他如果插进去会感觉特别湿热，有轻微的蠕动，而我会双腿缠绕住他，并抱住他，一起感受着从阴道传递到全身的抽搐。他小幅挺插的时候，简直有种要升天的快感。我在他的抽插中稍微休息一会儿，从高潮的疲惫中恢复之后，就可以翻身上马自己做主人了。

把腿分开点，跪在他腰侧，留点空隙别夹着，他待会儿还要动作的。如果没有什么劈叉经验的，平时可以多压压腿。但如果他腰很粗的话……那就算了吧。（除了JJ 短小之外，这也是我不喜欢胖子的原因之一吧。）

用手扶着或者让他帮忙，找到阴道口，稍微顶住一点，以免它淘气滑开。慢慢坐下去。坐太快可能会有被贯穿的感觉……你可以在插入三分之一左右的深度开始做个小幅度的抽插。这个时候你基本用点腰力和腿力就可以了。慢慢找到那种舒服的感觉，闭上眼睛，把注意力放在阴道的感觉上。慢慢再坐得更低一点。一点点加。直到你完全坐到根部。如果别的姿势你们是契合的，那应该也会适应这种深度。

这个时候可以双手撑着他的腰腹或者胸部，扭动你的腰肢，研磨你的阴蒂。自己找到取悦自己的方式。感到舒服之后，就会开始想要更舒服，自然速度就会往上提，你的腰部自然就扭动得更快。

在累了的间隙，可以让他扶住你的腰，从下面做顶插的动作，你稍微悬空一点点，留给他空间，就可以扶住床头感受暴风骤雨一样的抽插了，因为这个时候男人是很省力的，所以他可以更持久也更猛烈。

最重要是在女上位中投入，找到自己的快感，当一旦捕捉到一点快感的时候，马上毫不犹豫抓住它，用一切力量和手段加深它。

我在女上位的时候就是让自己全身心投入，自己撩动头发，眼神迷离，嘴唇微张，心里暗示自己是个尤物，男人在我身下为我疯狂。捉住他的手放在我的胸部揉捏，全程放松自己的声带，有什么呻吟都让它出来。唯一还在全神贯注感觉的就是我的阴道。将腰肢摆动起来，前后左右上下，感受下你开手动挡的车那种感觉吧，每个档都去挂一下……

在某一个点我感受到了别样的舒适，于是就不顾一切刺激那个点，开始高叫，腰肢动的激烈又快速，他在我身下变得铁硬，我于是更加感受到那个点被刺激到，于是就更加扭动得像电动马达一样……反复几次，就忽然全身放松下来，阴道里开始剧烈的收缩。整个人坐在他身上开始抽搐起来。然后半分钟后，他抱着我开始狠命的顶插，我又感到新一轮的快感，于是又开始疯狂的扭动腰肢……当然这一次他在我之前射出来了。

还有一种是蹲式的。就是像女人平时用蹲式洗手间那种姿势……虽然不雅观，但是它进的非常深，也让你变得非常紧，比较松的妹子或者想让他快速射出来的……可以试一下。这个最考验的是腿力。平时练练青蛙跳吧。

没有男人不喜欢女上位的。因为视觉刺激非常赞。也是男人最省力的一种。如果你碰巧擅长这个，是能在他那里大大加分的。有的妹子会傲娇的说，我干嘛要这种加分啊？

呐，我始终觉得，看着心爱的男人被自己取悦到以及与自己心爱的男人共登极乐，实在是世间至美之事。

我始终记得我坐在他身上开始抽搐时他眼里那种欣喜的表情，以及每

一次做爱他都很沉醉的叫我尤物那种神情，我觉得很幸福。

所谓爱一个男人，不就是为了他变成更好的自己吗？

3. 妹子的体力

多锻炼吧。没什么好说的。柔软训练和体能训练都要跟上。舞蹈瑜伽是不错的柔软训练，跑步、单车、仰卧起坐这些也很适合增强耐力。

四、结语

写的仓促，有什么漏了的可以提出补充。也欢迎提问。

会有很多人强调每个妹纸体质不同获得的感受也不同……我觉得这可能是一个偷懒的理由。因为这样就可以心安理得的不去努力不去探索了嘛。

虽然这个世界上每个人都有不同的性感受，但共性始终还是大于个性的。世上女人虽多，获得高潮归根到底也就那几种手法。虽然没有哪一部性爱操作手册可以帮助你一二三步骤之后达到高潮，但大致的原理总是在其中的。

当然不用按照我的步骤一二三开机操作……难道真的有操作手册这种东西吗……

我开帖的目的，是帮助男士和妹纸了解如何取悦妹纸（表达有点拗口），能有助于你们获得高潮就更好了。

性爱这件事还是很重要的。那种彻底的愉悦带来的对爱人的依恋和被征服感，在每一次做爱之后都让我感受很深。找一个爱的人不容易，别因为性事在漫长的生活里磨灭了你的爱。

祝大家幸福，性福。

精彩回复：

1. 情绪非常重要。一定要投入。如果还在想要当个淑女，要端庄，那就别想高潮。

2. 前戏一般多久呢？几分钟到十来分钟不等。视男生的技术和女生的耐受度而定。不一定时间长或者力度大就好。一定要多沟通多交流，由轻及重，由慢到快。

3. 偶尔突袭其实很有燃情效果。比如进门就直接推墙上狂吻然后提枪进入，或者在她毫无防备的情况下忽然推倒她来一发。最重要是双方都投入，享受这件事。稍稍提高点技巧，多多照顾对方感受，我觉得从性里获得快乐是很容易的事。

4. 夏天的话……开空调或者风扇，完全可以承受啊。大汗淋漓也别有风味。而且，还有浴室不是吗？把妹纸抵到浴室墙上，抬起一条腿，正面插入，你可以看到她舒服的表情，如果身高合适（男生不比女生高很多的话）还比较省力，或者妹纸比较轻盈，直接抱起插入。

5. 一般来说先服务妹纸再服务男士，男士的快感累积到一定时候是要射的。

6. 听说用香蕉口半个小时，上面不许留牙印……是一些高级援交会所的……训练项目……

7. 九浅一深是个不错的手法，毕竟G 点就在阴道入口几公分处。掌握好角度，要是每次浅插都能顶到G 点，那感觉也很舒服……。楼主自己偏爱狠快深，是因为自己热爱狂野的性爱方式…………（捂脸）

8. 舔阴蒂的时候如何拿捏时间停下来？在她剧烈反应的时候还是不要舔了，除非用非常轻的力道，因为此时刺激会有点痛感。当然不排除有的人喜欢这种痛感……如果这个时候你保持静止含住她的阴蒂，用嘴唇封住她的阴道口，她会非常舒服的，你也可以试试。

9. 楼主分开腿跪他腰侧上半身与他的躯体成九十度角骑着会比较爽。

10. 楼主个人比较喜欢沙发……男性可能都比较喜欢自然而然的状态。其实女性还好，有时候她们甚至希望看到你很用心的准备。比如预定一间带浴缸的房间，带她去一间精心挑选的餐厅，送她一束用心挑选的花，即使知道你为了晚上可以上她。女人总是爱看心爱的男人为自己花心思的。

11.XXOO 前，女孩都爱听哪些情话啊？我爱你，你好美。

12. 另外不花心思也愿意被(心爱的男人) 上是真的吗？嗯是真的。

13. 耐心点引导、鼓励、引诱。让她觉得你热爱做这件事，多半就一来二去从了。尝到甜头之后就会开始盼着这件事发生了。

14. 平时DIY 需要注意的是：

1. 不要冲锋。不要贪快，因为那肯定是你单一刺激某点并且高频揉动带来的。多了也没什么乐趣，你自然就不容易高潮了。尽量花点时间感受性快感的集聚过程，感受到自己能对它进行调配。

2. 已经熟知的敏感带不去过分刺激，尝试刺激一点别的性感区，帮助自己开发新的敏感带。女性其实浑身上下都是敏感带，但是我们开发出来的太少了。

3. 男友如果体贴的话，教会他帮你高潮。他肯定不如你会刺激自己，但是要让自己投入，慢慢训练自己集聚快感的能力，到最后变成他只要在刺激那里，你就有办法高潮。

要做到第3 点，前两点要训练好。

15. 后入有疼痛感是进入太深的缘故吧？你这里说的后入应该是她跪着你进入吧。疼痛就换个呗。或者让她趴着。再不然只有适应了。

16. 个体差异性还是存在的。阴道虽然延展性很不错，但有的女人就是会短小一点。狗狗式进太深，到达宫颈位置，女人感觉是要顶到五脏

的感觉，其实那感觉不会太好受。世界上完全契合的性器是不存在的，多数还是找到双方都满意的姿势和方法，从而完成生命的大和谐。暂停自己爽到百分百的心理吧，找到她的快乐吧。性交疼痛是最摧毁女性性欲的事了。如果有排行，它一定在榜首。

17. 多高潮几次，她心理满足程度加深，自然就不会每天惦记了。最好能有下不来床的记忆，能老实一礼拜呢，恢复酸痛的肌肉不得有这么长时间吗。

18. 阴道的收缩，可以把手指放在阴道口位置，稍微压一点力道，你可以感觉到那种收缩了。这个没法装。有的人高潮是屏住呼吸，有的人高潮一定要叫出来。停不停顿看身体耐受度。耐受度好的熟女，你可以不用停，用轻一点的力道重新往重的力道上加，很快第二波高潮就开始积累了。耐受度不高的可以稍微停顿一会儿。阴道高潮有时候没有很强烈的表现。有的忍耐度高的妹子也没有那么强烈的表现。她就是能忍住快感，你怎么办。没有放之四海而皆准的标准。要让妹子高潮，磨练技艺，多沟通，让她不绝望，不绝望到认为你肯定无法给她高潮，她就不会装高潮。

篇90 ：【C-CUP 性向话题】怎样提高吻技

作者：C-cup

接吻其实很简单。图片不是已经教出来了吗？两人的嘴唇沿着目前既定方向往前继续运动，然后张开双唇，然后伸出舌头……跟着我的节拍来，1.2.3.4. 好，换个方向再来一次。

好吧，刚才拇姬说这其实是个很严肃的问题……那么我就换上严肃脸答吧：

1. 首先接吻双方的脸颊形成一个夹角做相向运动，慢慢接近，过程中眼神做好交流，可以直视对方眼神，也可以注视对方的双唇，眼神中最好带一点感情，如果实在没有太多感情那就保持眼神的专注，或者女生就闭上眼睛吧。

2. 当双唇相接的时候，你的双唇略呈夹角，噙住她的其中一片唇瓣，微微向她唇上施力，可以带动一点非常小幅度的扯动，按个人喜好，你也可以在她唇上换个地方继续噙一下……

然后双唇夹角继续增大一些，覆盖她的双唇，微微施力，唇上动作主要是噙住并施力、摩擦。

你可以在这个过程中将头从左转到右，再从右转到左。

3. 寻找到一个契机，可以是在转头的瞬间，四唇之间的夹角变大，可以自然而然的伸进舌头，而不是撬进去……于是也不会被羞涩的牙关拒之门外。

4. 一开始只进去一点点，用舌尖试探对方的舌尖。一触即回。然后开始有来有往，彼此交缠。要慢一点，别在她口腔中横冲直撞，别去顶她的喉咙口，但你可以偶尔探入的深一点。交缠时从舌尖到舌右侧，到左侧，再捕捉对方的舌头，施压一点力度，至于是在她的口腔里还是捕捉到自己的口腔里，这个自己现场发挥。在她偶尔将舌头伸到你口腔的时候，用你的舌头温柔的裹住它，此时可以借助唇部附近肌肉的帮忙，施加一点力道吸吮，好像你吃冰棍那种感觉。

温馨贴士：

1. 好的接吻和好的BJ 一样，都是没有什么齿感的。（当然不排除有的人喜好比较另类。）咬舌头这种事，偶尔作为情趣轻轻咬一下无伤大雅，甚至有增情趣，但是真的咬痛了……她不生气那肯定是真爱你。

2. 坏的接吻肯定和口气密切相关。保持口腔清洁，饭后嚼点益达吧，万一有艳遇呢。

3. 口水多好还是口水少好这个因人而异，不过多数情况下，把口水送到对方口腔中总归不是件特别美好的体验。

4. 接吻喜好因人而异，大家可以在漫长的接吻史中慢慢探索，我说的是接吻的入门技巧，基本安全无雷区，另有奇淫巧计请与自己伴侣好

好交流提高- 祝大家吻出好心情。

在回复了许多跟帖之后我发现，还有人对吻技一事很不自信。

其实技巧正如剑招，而感情正如心法。

你或许剑招平平，但如果有一身绝世内功，单掌平推也能震碎对方肋骨。

何况，一身好内功，功夫怎么可能不会一日千里？

所有爱欲的表达（接吻、做爱），只要建立在爱的基础上，哪怕技巧平平，也一样让人心潮澎湃。

而和爱人做爱做的事，你在意对方的感受，自然会想给对方最好的自己。

好吧，以上是废话。相信在座的三观都很正。

今天给大家带来的是接吻技术。

一、lips touch.

在只有两人独处的环境下，你怎样含蓄而深情的表达爱意呢？

首先凝视着她，稍微拉近两人的距离，大概不超过30 公分。你将呼吸放平稳，将爱意凝聚到眼神中来，用它发出无声的赞美。当然也可以配以有声版，以我多年临床经验来看，让一个女人瞬间心软下来并进入你情感世界的话top3 分别是“我爱你”，“你好美”，“我好想你”，此处一定要搭配轻柔，稍低沉的语气，配上深情凝望的眼神。即使你是王宝强，也要从内心深处相信自己是金城武。

她会有点紧张，你可以辅助说些情话，继续引导她。如果她不想和你接吻的话，此时身体会有明显后撤反应，注意观察。不能确定的话……亲了再说。

假如一切顺利的话，稍侧脸颊，以下颚为整个脸部最前沿缓慢向对方靠近，此时眼神可以微微眯着——下眼睑放松，上眼皮微垂，从中间那点缝隙里迷离的望向对方的眼睛。一般她就会闭上眼睛了。

自己对着镜子看一下，就能发现，嘴唇此时是最突出朝向对方的器官了。（我没有要说小弟弟的意思，谢谢。）

你的眼神仍旧是微眯的，你不会因此亲到她的鼻梁上去。

如果你想表达你一瞬间的情不自禁，你可以稍微分开双唇，夹角以差不多能够噙住她一片唇瓣为宜，轻轻往上一触，使用一点点力度稍微噙一下她的唇瓣，即放松你的双唇，然后缓缓离开她。在噙到的那一刹那记得闭眼，然后在放松的那一刹那缓缓睁开眼睛，在移动过程中看着对方的眼睛，做眼神交流。

是不是意犹未尽的感觉？

接下来你可以轻轻的用手捧住她的脸，仍旧要保持眼神交流，稍微分

开一点嘴唇，多大为宜呢？幻想你要喝一口水，嘴巴张太小会喝的费劲，张太大会呛死。

双唇放松，在触及对方的双唇时稍加一点力度，全程要慢，亲吻过程中可以把头从左转到右，再从右转到左，自己把握节奏，稍微在唇上施加一些力度增加摩擦。不妨有点嗯唔声，想象自己在用唇品尝一支圆筒冰淇淋。也可以稍微制造一点儿轻微的喘息声，它帮助你进入下一个环节。

二、舌吻

在上一个环节中，找到一个契机，可以是在转头的瞬间，四唇之间的夹角变大，可以自然而然又轻而易举的伸进舌头，而不是撬进去……于是也不会被羞涩的牙关拒之门外。

一开始只进去一点点，用舌尖试探对方的舌尖。一触即回。反复几次，彼此熟悉了，也就开始有来有往，彼此交缠。仍旧要慢，仿佛太极过招一样，从舌尖到舌右侧，到左侧，再捕捉对方的舌头，施压一点力度，至于是在她的口腔里还是捕捉到自己的口腔里，这个自己现场发挥。

在她偶尔将舌头伸到你口腔的时候，温柔的裹住它，施加一点力道吸吮，好像你吃冰棍那种感觉。

过程中会有一些口水也一并吸过来，要淡定无事的咽了……继续下去。不要表现分神……很容易毁掉好不容易营造的迷情效果。

有几点细节要注意：

平时注意双唇的保养，一个柔润的双唇品尝起来更容易投入。

舌头最好比较湿润，口水又不宜太多。尤其不要把口水送到对方的口腔。

如果刚用完餐，lips touch 就可以了，不要舌吻。注意口气清新，漱口水是很好的选择。

不要用蛮横的舌吻方式。不要在她口腔里横冲直撞，不要用舌头拽她的舌头，要营造缠绵温柔的气氛。

不要用舌头触及对方的牙齿。那种感觉很奇怪的。

三、手别太闲着

在lips touch 环节，你的双手可以捧住对方的脸，或者一手托着对方的后脑勺，另一手穿过对方的肋下搂住对方的后腰。使双方身体更贴合，但是别紧紧勒住她，会让接吻分神的。

至于舌吻环节，你的双手仍旧可以托住后脑勺和后腰，在对方沉浸在亲吻中晕晕乎乎的时候，抚摸对方的性感带。手掌可以动起来，游移在她的后腰，后臀，顺势游走到小腹，攀援而上，一举登峰。

于是……你就可以用到我写的第一篇帖子的内容了。

有的猴急孩子，嘴唇刚吻上，手就到了妹子胸上。这可不好，这是色狼。

慢条斯理，循序渐进，才是好情郎。

篇91 ：【C-CUP 性向话题】关于处女膜的几个讨论

作者：C-cup

最近有许多男性女性发来私信想得到关于处女膜的知识，在此贴出我从前的回答。

处女膜背后指向的其实是童贞问题。关于这个问题的争论在人类历史上从未绝迹，甚至未来几个世纪也不会消失。幸运的是，未来也许人们会更加理性看待这个问题。

古今中外，大到国家小到部落，正史或者野史，你都可以隐隐绰绰的看见童贞问题对女性的戕害。许多婚前失贞女性不但遭受社会的歧视，更有可能因为使家族蒙羞而被家人虐待甚至残杀。在古希腊雅典法典中，失贞女性不论身份尊贵与否，统统沦为奴隶。在古罗马法典中，失贞女性的父亲可以处死女儿，以维护家族声誉。在古代中国自也不必多说了。（值得注意的是，残害失贞女性的现象并未随着世界进入现代文明而消失，至今仍有某些部落和落后小国，延续着古希腊和古罗马的残忍传统。）

由于文明发展程度有限，当时的人们以处女膜，准确来说，以“落红”作为处女鉴定标准，可想而知，冤假错案会达到怎样可怕的数量。

来，让我们终结这个讨论吧。（今天只讨论人类女性的，其他动物的以后再说。）

1. 女性生殖系统在母体中是各自发育而成的。等到胚胎发育进入倒数三四个月时，会渐渐发育出可观测到的阴道器官，但是它并不接通外界，出口被体表组织封住了。然后慢慢的，阴道口会从阴道末端发育成形，最终形成连接阴道与体外的一个出口。处女膜，或者更准确来说是阴道膜，就是在阴道发育过程中遗留下来的一小片组织。

2. 我们称之为膜，但它并不是一层膜，上面有孔洞，其形状可以千奇百怪，洞口亦大小不一。“世界上找不到两片完全相同的叶子，同样你也找不到两块完全相同的阴道膜。”（理论上是这样，当然我看过的叶子远远多过我看过的阴道膜。）

色情小说中那些阴茎顶到一层膜的触感描写，对于有些形态的阴道膜它是有可能做到的，但更多的，恐怕都是望文生义。

除了极少数女性出生就没有阴道膜之外（占比不到0.01%），它确实存在统计上的普遍性。

3. 阴道膜没有什么用处，但如果阴道膜上没有孔洞，那问题就大了。到了应该来月经的年龄，经血无法从孔洞排出，于是回流淤积在体内，造成疼痛。这种被造物主遗忘的女性，称之为“石女”。幸好手术非常简单，只需要在阴道膜上开个洞就解决了。

当然，阴道膜还是有点用处的，你看，起码在引发网络争端这件事上

它就很少失手。

4. 阴道膜与初夜相关性不大。

有些女性的阴道膜非常强韧，同时孔洞够大，它可以容纳卫生棉条、手指、阴茎通过而不受损。也有些女性的阴道膜非常脆弱，难以受力，孔洞较小，在较大的动作下就可能轻松撕裂。

阴道膜的脆弱或强壮与女性体格毫无关系。（虽然它可能身负一条人命，但天啊它真就敢长的这么随意……）

而阴道膜的破损也不一定带来剧烈的疼痛，这同样也取决于它的生长形态。

阴道膜的破裂并不常常带来流血。在女性性发育成熟的各个阶段，它都有可能发生变化，有些女性的阴道膜可能会变厚，可能会变薄。

有时候女性会发现，在并非初夜的性交过程中，也发生流血现象。当然这种情况常常发生在间隔了较长时间的头次性爱中，或者刚更换了尺寸更大的男友，或者阴道内发生炎症。男性请先不必庆幸拥有了处女体验，流血可能是阴道内壁擦伤或炎症，当然也有可能是阴道膜破裂（也许那片坚韧不屈的阴道膜它从前都没破……见本条第一句。），建议先养好伤再发生下一次性行为，否则容易造成性交疼痛及阴道炎症。

有些人问，没有流血也没有疼痛，自己算不算破处成功了？如果一定要以疼痛、流血来定义破处的话，那么有些女性恐怕一辈子都是处女了。

5. 处女的定义。这其实是件非常主观的事情。

国外做过相关调查，在针对年轻人的调查方向里，接吻、边缘性行为（包括但不限于摩擦、爱抚）、口交、肛交、体外射精、阴茎插入、戴套射精、内射，认为是属于失贞的勾选，比例大致按照我的排序从低到高，直到口交，认为属于失贞的才刚刚过50% ，而即使到了内射，认为属于失贞的都没有超过97% ；在针对老年人的调查方向里，认为内射属于失贞的比例仅仅到76% ，认为口交和肛交属于失贞的数据出现大致重合，达到了86% 。

6. 童贞是一个中性的概念，它客观描述了人类成长过程中的一个阶段。就像你会换牙，会长出体毛，发育性器官一样。但这个阶段终将会过去，并不需要赋予太多意义。这是一种内向约束，不必拿来对外。你愿意保留童贞，这很好。别人不愿意，也同样很好。每个人应该选择自己认为合适的生活状态，并且保有理性的心态，不试图评判别人，同时也应拒绝无理的评判。毕竟没有证据显示一个保有童贞的人比另一个失去童贞的人，道德更高尚，能力更优秀。

篇92 ：【C-CUP 性向话题】破处攻略

作者：C-cup

据说我开的三个帖子号称三座大山。

……我想推翻更多的大山。

一、关于破处的前言

1. 我赞成婚前性行为。C-cup 忽然想讲故事了……我在处女年代交了一个男朋友。在我接受的教育里，性是一件羞耻的事，一个男人对你有性欲是很肮脏的，一个非处女是很可悲的。那个时候我也保守，和大多数姑娘一样，将贞操看做自己身上最宝贵的财富，并且认为一个男人如果真爱我肯定不会想要亵渎我。

基于这种性独裁，以及由性独裁而衍生的一系列观念，本该是美好的初恋，我却变成一个极品前任。

……忽然往事不想多提了。

Anyway ，直到有一天我踏过这个门槛，终于看到了传说中万劫不复的世界。咦，除了更广阔自由之外，好像也没什么不同。

但我知道，如果我不走出那一步，我肯定不会有现在这样关注自己的内在，也不会如此让自己喜欢。

在我走到门外的那一刻起，好像我精神世界的整个天地都为之改变了。我不再纠结于性态度。忽然开始明白很多人生的道理。整个世界开始重组，以更简单的面貌出现了。慢慢就变成你们面前的这个我了。

……当然我不是说你破处了就和我一样。

2. 我赞成婚后守贞，也赞成性自由。每个人对自己的性行为，性态度，性观念负责。你的身体除了对自己，不需要对任何人负责。

那种借膜逼婚，借子逼婚的傻逼行为我不认可。

每天睡着不同的女人要求媳妇是处女的傻逼思想我也不认可。

不深爱一个人，还是不要和他结婚。漫长的婚姻里，有源源不绝的意难平。

真爱一个人，也不一定非要和他结婚。得到他固然好，得不到，但求曾幽幽停靠他心上。

当然以上，你都有你的自由。

3. 第一次真的很重要吗？作为一种体验而言，是的，很重要。若干年后你会忘记很多事情，但你可能仍旧记得那撕裂你身体的痛，和那一点陌生的勾起你愉悦的快感。你不见得还会爱那个男人，但你可能还会记得他和你体验过这件事。所以对待第一次，你应该慎重，不该随便轻浮。这很好。

但是不必对此有太多捆绑条件和期待得到什么附加值。那是注定要落空的。因为这就是真实的人生啊，你多渴望它“天从人愿”，多数时候却只是“世事无常”。

如果过于看重第一次，“我给了他，我一辈子都是他的女人了”，也许就会让你做出很多错误的决断。比如人生方向当断不断，比如纵容对方的伤害，比如不合适仍旧彼此为难。

不管你在网上看到多少号称有“处女情结”的人，都相信自己，你不会找这种人。那些万人迷的妖孽们之所以比许多女人胜出，是她们深知，把自己活得精彩活得漂亮，远胜过保卫一张处女膜。

4. 以上三点展开来能写论文了。但作为一个技术达人，我为什么要说这个呢？答案很简单。因为破处……大概会有人觉得这会毒害无知少女。

相信少女吧。

（看了一些站外转载的评论，吐槽一句：难道没有我这个攻略，处女就不会变成非处女了吗？）

二、正文

1. 如何让妹子接受性行为。

严禁与未成年女性发生性关系！

接下来我默认妹子是你的伴侣。

我不赞成男性在关系的最初将性事提出来。参见我前言第一段，多数未经人事的妹子眼中的世界就是这样的：拜托我是个纯洁的处女，我是要留给我老公的，男人爱我就不会想要亵渎我，否则就是贪图我的身体，就是色狼。

①把恋爱升温。当她相信你是很认真的在和她交往的时候，会对你放松警惕。你可以增加独处的机会。在独处前几次，可以和她聊你们都感兴趣的话题，听都喜欢的歌，看都喜欢看的电影，聊你们各自喜欢的书，营造轻松快乐的环境，将她努力带到你的世界里，并且让她熟悉你的世界。当她熟悉你的世界，就不会割裂你的肉体和精神。于是就不会变成你的肉体在占有她的肉体，而是灵肉结合。

②多增加彼此的身体接触。常常拥抱她，亲吻她。虽然女性全身都是敏感带，但是我会建议你先去触碰那些次敏感带。比如时常若无其事的捏捏她的脸，鼻子，耳垂，接吻的时候触摸她的后脑勺和后颈；牵手时交握十指；与她独处聊天时偶尔不经意的偷袭一下她的嘴唇，来个lips touch ，马上撤兵……以及等等。

老师提问环节：你们懂这些事情的联系在哪里吗？

我知道你们不懂。

这些招名叫：有温馨而无色情。

③你可以尝试带她认识下这个充满诱惑的正常世界了。坦白说我觉得大多数受了正常教育的女孩子可能不会费劲到这种地步，但是我还是默认她是个hard 级别吧。偶尔可以去看一些有肉戏的电影，有很多日韩情色电影打着非常高深的“揭露人性”的旗号，你就举着这个旗帜，带她去看看未删节版；在你们的独处环节可以增加多一点肢体接触，我第二篇里的吻技你可以用上了，情况允许的话，第一篇的燃情部分你也可以用上了；你可以不再永远只有温馨的一面，偶尔向她暗示一下男人的性需求，最好能让她明白，男人若不爱一个女人，是不会对她的肉体想触碰又缩回手的。

如何表达，全凭演技了。

④选择一个好日子向她表明你的真心。我想没那么费劲的。

2. 准备工作

上面说到好日子，可以选一个节日，反正咱们中国人把所有节日都过成情人节。不理会这个吐槽的话，就选情人节、七夕、光棍节、纪念日、任何一方生日、分别前夕以及种种可能引发期待、兴奋、开心、伤感、不舍等等情绪的日子。这种日子通常理性都不太靠得住。

①行程安排

我不建议直奔主题。处女妹子总是谨慎含蓄的。一方面她们会纠结性爱之后两人关系如何定位，反而会在最后一刻犹疑，你必须一如既往的温馨殷勤，才能让她觉得甘愿牺牲。（难免还是会有牺牲的心情，你只能期待她慢慢会好的。）另一方面始终还是被太强的道德感束缚着，你需要去掉她身上那种“这是件偷偷摸摸的事”的感觉，所以你要先做到坦坦荡荡。

a. 选一家好点的餐厅。大多数妹子还是不喜欢和男朋友单独吃饭下馆子的。如果妹子喜欢吃西餐料理的话，投其所好，能喝点酒就更好了。不必劝酒灌醉，有点酒放松就很好。别吃太饱了。

b. 饭后可以聊点轻松愉悦的话题，可以去看一场爱情电影，增加妹子的温柔度和依赖感。妹正好，夜正长，何必匆匆共鸳帐？

c. 毕竟是初夜，作为一个值得铭记的日子，提前预定一家好的酒店是个很正确的选择。我猜多数还在苦求破处攻略的人都没有独居的房子。酒店安全便利，事后也不用自己收拾残局。选取标准，在自己经济能力范围内，找家比较有档次的非商务酒店（商务酒店太职业的感觉，不够让人放松）。在稍大的城市就更好了，找家情趣酒店不难。

如果在check in 之后她能看见酒店桌上放着一束鲜花当然是完美至极。但我觉得对你们来说太进阶了。这种拔高题留给学有余力的同学做吧。

②准备物品

a. 安全套。虽然杜蕾斯人尽皆知，但是我觉得它摩擦系数略大了点，对于青涩的妹子来讲不是很适宜。通常而言，处女妹子湿润度和水

分都不会很充足，摩擦会造成彼此的痛苦。冈本吧，超薄好用。（鉴于这种访问量，我可以收广告费吗？）彼此都是处的初夜，男女在尝试性爱的时候都会有点痛。女性的痛就不用说了，男性第一次在充分勃起状态下龟头顶到异物，又死活顶不进去，那种痛也并不好受。还是戴套吧。疼痛稍微缓解点，也避免了顶了一两下就射在门口的尴尬。

b. 润滑剂。理由是你可能不清楚妹子的身体，挑逗不起她的情欲来。或者有的妹子本来就水少干涩。太干涩的话，就会导致你们都很疼。而即使是为了第一次能感觉到舒服一点，擦点润滑也是个很不错的选择。大概在安全套专柜附近就会有这个东西。没有的话去药房问下。任何一种人体润滑剂都可以，区别不是很大。为什么我不给你们推荐品牌呢？因为楼主天生就是个妹汁啊，没有用过润滑剂这种东西…

c. 湿纸巾。大多数酒店都没有这个东西。它的最大作用就是在性爱结束之后你给妹子做一个sweet ending. 在你从妹子体内撤出之后，别忙着追忆你逝去的童贞，拿出湿纸巾，很轻柔的从她的臀下方靠近会阴口的位置，往阴道口方向擦拭，那里可能会混合血液和爱液，手法轻柔点，擦完一张再用一张做个清洁。尽量还是不要让一个刚经历撕裂痛苦的妹子急匆匆跳下床跑向洗手间吧，这个故事太悲伤了。

d. 如果想在体贴细心这一块拿下满分的话，不妨再准备点安多福喷剂，消炎用的。妹子如果觉得很痛，可以喷一点在阴道口附近。缓解点。

e. 如果你比楼主还要事儿逼的话，剩下的自己想。

③前期工作

a. 确认自己不晕血。

b. 别带电脑看AV 了，妹子初夜一般都没这么重口。

c. 手机进房间就关机吧。

d. 各自去洗个澡吧。记得刷牙。

e. 不用算安全期了。除非你真能确定安全。紧急避孕药也别吃了，那玩意儿挺猛的。月经紊乱的时候妹子会非常惊慌失措的，经血是暗红色，但那时候来的会是鲜红的。别在这里扣分了。

f. 学习一下生理构造，确保自己找得到阴道口。

g. 最后做好心理建设。把完成整件事作为目标，不奢求第一次就天人合一。失败了也不气馁，来日方长的思想最正面了。

3. 正题

①前戏

好的前戏才能充分挑起妹子的欲望，才能在接下来的性爱中享受到快感。

把灯光调暗一点，搂着妹子到床边沿坐下。刚才看了一部爱情电影对

吧，你可以看着她的眼睛说：“刚才看见你认真的看电影的模样，好想凑上去吻你一下。”勾起她内心对于爱情电影残留的感动，然后顺势捧住她的脸吻过去。接吻的时候可以考虑分为三段，首先是lips touch ，双唇稍微分开点，以唇作为主要施力体，稍微噙住对方的下唇，片刻便回来，做好眼神交流。营造出深情款款，依依不舍，意犹未尽的感觉。既然如此依依不舍、意犹未尽，那么浓情蜜意的再亲上去就会显得情感进程非常自然合理，妹子感受到你渐浓的情绪，从而加深温柔和依恋感。我默认大家已经和妹子接吻多次了，所以不展开来说。如有不懂接吻请先去篇二。

在经历了稍长一点的温馨接吻之后，可以进入舌吻环节。

舌吻环节你的目的是什么呢？是挑逗起妹子的情欲。所以你需要做的事是将欲带入到妹子的情绪中去。找到一个夹角，顺利进入妹子的口腔。以挑起情欲为目的的舌吻，精髓乃是由慢到快。而且你要让妹纸感受到这种节奏。

在舌吻的最初，不妨多一些俏皮的举动。舌尖轻轻的从她的舌上掠过，从舌尖左侧，溜到舌尖右侧。最好能调动起妹子也模仿你的动作。在她的舌尖偶尔压过来的时候，可以稍微用一点点力道，微微咬一下她的舌尖。然后在她缩回去之后，舌尖追到她的牙关附近，她反应过来的时候也会咬一下你的舌尖，此时给点正面反馈鼓励妹子，往复几次渐渐会生出趣味来。偶尔也可以将舌头从她口腔撤退，用一个含着微笑的嘴型（约露出六七颗牙左右的微笑），用牙齿轻轻咬一下她的下唇，也可以从喉咙里发出一个轻微的含笑的呻吟声，帮助彼此放松从而更好的投入，这个过程中，可以一手托着她的后颈，省得她忽然后撤，另一手可以搂住她的腰间。

记得找到某个契机，感受到妹子的情绪已经完全投入到舌吻中时，稍微加深一点呼吸，唇舌加一点力度，同时把速度加上去，舌头伸入得更深一点，妹子会感受到你的情欲被挑起来，在这种双向的活动中，她也会被你把速度带上去，从而呼吸急促起来。此时可以在妹子的躯体上游离，并且腿部稍微着力，借着某一个倾身激吻的动作，不着痕迹的把妹子放倒在床上。

不要给她反应时间，嘴唇不离开她的嘴唇，继续刚才的激吻，势必在她晕晕乎乎的过程中将一切自然而然进行下去。

放倒之后，舌吻不要停，手可以正面侵犯妹子的胸部，先保持在衣外，用手轻轻揉捏妹子的胸部，两边都稍微照顾一下，然后游离到腰腹，自己感受一个妹子晕乎的时刻，将手从衣服下方伸进去，轻轻往上一推Bra ，成功攀到峰顶。舌吻不要停，不要给妹子说话的机会。把她吻晕吧。

舌吻过程如有十分钟到十五分钟，妹子应该就进入晕晕乎乎的佳境了。

这个时候可以去照顾一下耳朵了。再往下的部分就可以翻到篇一【浅谈一点让妹纸高潮的房中术。】看第三部分的燃情和口活部分。如果一

定想要知道时间的话……此处可以给出十分钟左右的时间。

②破处

在前戏部分做完之后，润滑剂涂一点到妹子的阴道口。请保持小弟弟的勃发状态，取出安全套套上。我会建议开着灯，因为这样处男才看得到阴道口。

女生也可以稍微谅解一下吧，这可能是他人生中第一次面对女性阴道这么复杂的事物，还要要求他在黑暗中一击必中……如果不想被不慎爆菊，开灯吧。

a) 姿势之传教式

找到阴道口，用手扶住JJ ，拇指从上方稍微压住一点龟头，在阴道口稍微进行研磨试探几下，等妹子稍微感受了一点异物带来的兴奋之后，用拇指把龟头稍微压进去一点，妹子一定会喊疼的。停住一会儿，等她适应几秒钟。然后用拇指压着龟头再进去一点儿，她还是会喊疼，停住不动，再等一两秒，然后再挺进。

自己感受，差不多在龟头有三分之二进入阴道的时候，稍微抽插一点点幅度。新手上路，请超低速驾驶。

她一定会喊疼的，但是过一会儿会稍微没那么疼。请把握住她神色稍微不那么疼的时候，将JJ 用意淫或者手动刺激一下调试到很硬的状态，一插到底。

她一定会很疼的。停住抱着她休息一会儿。说点情话。情话要教吗？

好了，破完了。

如果处女膜分几次破裂的话对妹子来说并不是好事，每次带来的痛楚都会让她记

忆深刻，而且次数多了，很容易带来炎症。

所以狠下心，就那么几秒钟的剧痛而已。之后疼痛会稍微缓和。然后你可以抱着妹子，先用稍小的幅度做抽插动作。妹子的喊疼可以稍微用语言或者亲吻抚慰一下，继续做下去，否则她记忆里只有破处的疼，却没有做爱的快感了。

幅度可以慢慢加大一点，频次也可以快一点。年轻妹子始终还是对快速的抽插反应更大，也更容易集聚快感。这个时候她还是会有疼，但已经会开始感受到快感了。

你也可以慢慢放任自己的快感累积，慢慢到达射的临界点了。破处不用强求给妹子高潮，感觉其实也挺轻松的……

这个姿势其实是比较疼的。但它优点在于够传统，比较害羞的处女妹子可以躺在那里不动。

b) 姿势之女上

这个姿势不太痛，可是它太主动了。我想应该适用于主动勾引男朋友上床的热情妹子吧。

首先你们俩必须有一个人很清楚阴道口在哪里。妹子分开两腿跪在男人腰侧，上身保持直立，留出JJ 垂直的长度，请男生扶住JJ 保持直立状态，妹子用阴道口对准JJ 。调试一下，找到之后，用JJ 顶住阴道口以免滑开，男生双手扶住女生的腰侧，妹子此时要稍微往下使一点劲，让龟头撑开阴道口，男生可以感觉龟头被压迫挤压的状态，以此判断进到了什么程度。给妹子一点正向反馈，比如发出一点舒服的呻吟。

在妹子努力往下吞了差不多一个龟头的时候，她肯定已经有种被贯穿的感觉了，稍撤一点点出来，做个最小幅度的抽插刺激她的阴道口。深度不超过冠状沟的界，当然最浅也不要出来一半，否则你再进去又不容易了。

把握住她感觉稍微放松的某一个瞬间，双手固定她的腰，猛的往下一拉，或者自己努力往上一顶。但是两个动作二选一，不要同时做，这样进的太深，很有可能会顶到宫颈附近，于是就更加痛了……

好了，这个也破完了。

c) 姿势之后入

后入也不太痛。你们视乎妹子的心理接受程度而定，这个都可以交流的嘛。

妹子背面朝上，趴在床上，两腿分开，脚尖相距一肩宽以上，臀部稍微抬高一点，方便男生找阴道口。男生找到之后，参照传教式的手法插入，剩下的都一样，无非是一个正面一个背面了。

这个姿势更好的地方在于，一来不用像传教式那样腿分那么开，多数处女妹子平时很少有机会把腿分那么开，如果她不太需要劈叉的话；二来，进的也没有传教式那么深，放心，只要你不是唇膏的长度，破处都够了。

③掌握几个要点：耐心，狠心，爆发力。在进入的初期，务必耐心点，等妹子稍微适应再加深。待到龟头已经进入之后，找个契机出其不意的刺破。在她没做好疼痛的心理准备的时候就让她疼完了。不要告诉她，我要冲了哦。再之后，拿出点男人的冲锋劲头来，让她感受到一点撞击和摩擦带来的快感。一般来说都是有一点舒服的感觉的，但是高潮的话……那就需要神迹了。

你们问哪个姿势最适合？自己选吧。我把利弊都告诉你们了。

你们问，假如做到一半软掉了怎么办？假如刚进去就射了怎么办？请回去看【二、正文→2. 准备工作→③前期工作→g 】。

你们问，什么时候能来第二轮？破处之后的当晚就让妹子休息吧，一般来说第二天早上妹子可以接受一次正常的性爱了。还是稍微有点疼。但是已经会感受到更多的快感了。

④善后工作

从妹子体内出来的时候，拇指和食指扣住TT 根部，以免你弟弟出来了，TT 还在妹子体内，缓缓撤退。用你准备的湿纸巾帮妹子做一下善后工作。手法在【二、正文→2. 准备工作→②准备物品→c 湿纸巾】

4. 结语

来点课外阅读吧：肯定也会有妹子是主动想把这一夜变成自己美好回忆的。建议找家比较好的酒店，最好能有双人浴缸，比较大的单人浴缸也凑合。就我多年经验来看，没有妹子不喜欢在一个充满了牛奶和玫瑰花瓣的浴缸里泡澡的。地上和梳妆台上，乃至整个房间都可以点一些比较漂亮的求爱蜡烛（我哪知道它为什么要叫求爱蜡烛…）。这些材料请自行购买。先把蜡烛点起来，用你的pad 或者手机放一点轻柔的音乐，山寨机就算了……在放水的时候把牛奶和玫瑰花瓣倒进浴缸。你可以温柔的帮妹子脱衣服，帮她搓背，温柔的轻吻她，把她抱坐在自己两腿之间，尽量不要去顶她的下体，先好好享受下这难得的时刻。尽量去抚摸她，让她熟悉你的身体，也可以引导她来熟悉你的身体，不觉得很温馨浪漫吗？互相搓背搓手搓脚……

在气氛渐入佳境的时候，已经可以稍微做点前戏了。舌吻可以用上来，注意制造比较迷幻浪漫的气氛，可以亲吻她的手，一根根手指依次舔舐，用眼神保持交流。轻轻抬起她的腿，亲吻她的小腿，依次往上到膝盖，膝盖后弯，几乎没有几个男人知道这里也是女人的敏感带吧，然后是大腿的后侧，顺其自然延伸到大腿内侧。看水位而定……

当然不一定非要吻遍全身，那面积挺大的，口水也要干了。身上几大分块区域都稍微照顾一下，这也算吻遍全身了。

如果你个人不排斥的话，也可以从脚趾开始吻舐，参照一根根舔舐手指的方法。你的目的就是挑起她的兴奋和情欲。热情的妹子也可以用这招。

不必强求遵循步骤，可以视乎情况灵活变通。你肯定更了解自己伴侣的喜好和尺度。

最后，这点课外阅读其实就是心机深沉的楼主和男人的初夜。使用感受：如登天堂，如临地狱。反正就是不在人间。

此攻略只用于情侣真心相爱自发自愿上床所用。不法分子请绕道。试图对未成年少女下手的请滚粗。

Anyway ，到底也是完成了生命的大和谐。

妹子对于破处这件事多少还是有点儿在意的话，平时多体贴照顾一下吧。好歹受了多年灭人欲的教育荼毒，一时半会儿醒悟过来不容易。

希望你们能更加感受到彼此的美好，携手共进。而不是将上妹子作为积累经验值。

【苦口婆心的PS ：女人的自我提升与处女膜不该有什么关联。我希

望所有妹子都能关注自身的成长，去游历、去学习、去认识更多有趣的人，去见识不一样的世界。去更多感受作为一个人的意义，然后是一个女人的意义。

有机会我把我的故事写出来，你们就能看到我是怎样用过去的人生在践行着这样的劝诫的。

精彩回复：

1. 哦，慢慢顶会更痛。虽然举例子说理不专业……但是你指甲附近的倒刺你是怎么对付的？拽住，逆向，猛地一扯。一瞬间的痛感。整个世界神清气爽。另外，第一次顶一点，第二次又顶一点也不好。疼痛不会减轻，炎症可能会来。

2. 由于处女膜上血管分布很少，而多数女人的处女膜中孔都不一样，有大有小，形状各异，受力自然也不一样。那些初夜血染床单的不是每个女人都会发生。甚至有的处女膜破了却不流血。至于性交出血原因就很多了。炎症和阴道擦伤都会导致。以是否见红判定处女膜已经是蒙昧思想了。而以量多少来判定则更是……

3. 破处不会影响经期，但是个人状态会影响到，比如过分紧张，激素失衡。我觉得还是可以容忍范围内的痛。就那么一会儿，差不多就是打针的痛放大了个十倍吧。你未来还要生孩子的。那是你破处的痛的十倍。（此处倍数值是文学修饰，不作为科学考量。）特别敏感的人对痛的感知也敏锐，事物总有两面性。一般来说，你感受到的痛越深，你以后感知的快乐也会更深。哦，前提是你男人技术过关。性病病毒这么恐怖。看来我对我男人如此放心什么检查也不做就给上的行为。真是死生契阔，性命相托。

4. 大家都知道G 点是阴道进去两指长，然后向上做回勾的手势触到的那一片粗糙部位。很多男人会以为如果要向上刺激到G 点，所以应该要从下往上顶。呵呵。以为真的有支点给你撬到G 点上去吗？NAIVE！！！

篇93 ：【C-CUP 性向话题】女性怎样叫床和勾魂

作者：C-cup

我始终觉得叫床和神态是一件只可意会不可言传的事情。我们能用文字描述动作，却难以用文字描述声音和媚态，更难以指导人怎样做出声音和媚态，这很大程度取决于悟性。

……我只得勉力为之。

叫床是一门学问。叫床说是叫，不如说是娇喘。好的叫床声能够让男人明白你的需要、你的节奏，何时奋进，何时和缓，更能让他一直保持强劲的勃发状态，不致干到疲软。

我脑中关于床笫之欢最好的诗句是牛峤的《菩萨蛮》：“玉炉冰簟鸳鸯锦，粉融香汗流山枕。帘外辘轳声，敛眉含笑惊。柳阴烟漠漠，低鬓蝉钗落。须作一生拼，尽君今日欢。”试想，若无一个海棠承恩、杏雨沾衣的风情床态，怎能叫一个男人为你汗流浃背，三更干到天明，尽你一日之欢？

1. 了解自己的气质。

你与男人相处的常态是什么，就在床上发挥出相似的气质，并且将其推到最大。

如果你在他面前常常害羞，请记得在床上将“羞”发挥出来。当他亲吻你的时候，把眼睛阖上，睫毛不妨轻轻颤动几下，接吻的时候，手轻轻放在他的胸口。当他进入的时候，微皱下眉头，低低一声轻叹，不胜其粗的娇态，表现出微痛又期待的样子。

如果你在他面前是清纯的，以上都可以操作，还可以在“无措”、“怕痛”这些部分加重一点表现。比如接吻时，眼神一瞬间的失焦，五指轻轻抓一下他的胸口，抓皱衣服为宜，不必抓到肉。在他进入你的时候，在眉尖微蹙的同时，表现出一点不堪其粗的神态，在轻叹的时候，用真音带出一个“a- ”

如果你是个妩媚卦（这种根本都不用教吧），在亲吻的时候，眼皮低垂，透过缝隙看向对方的眼睛，用眼神告诉他你需要他，在他吻上的那个瞬间轻轻阖上眼睛。在床上的时候，注重眼神交流，鼓励他用力，鼓励他加速。妩媚的神态，一半在眼神，一半在唇上。

当然其实这三种在床上都自如切换，才能让男人欲罢不能。

女孩子的清纯自然天真无邪原是极好的，然很多妹子稍有不慎就变成抠脚大汉……

如果你是个女汉子卦……我教不来……

2. 眼神练习。

你在床上一般不会说话，但你用对了眼神和声音，也无须开口说话。

什么样的眼神是勾人的，这是一个颇大的课题，每个男人喜欢的都不太一样。这里提几个在床上常用的。先把镜子拿起来。

当你要表现清纯无害的眼神，激发对方的怜爱时：从两条眉毛的各自中心使点暗劲，眼睛稍微睁大，眼球放松，此刻你感受到的力集中在眉中，使暗劲，眉别高挑，否则看起来像惊讶，眼球放松，用无害状看向对方，伴随着微张的嘴唇，露出三分之一宽度的门牙，唇保持水润，带点自然的裸妆做这个表情很适合。

当你要表现娇羞的时候，所谓“媚眼含羞合，丹唇逐笑开。”大约就是我要表达的意思了。娇羞总是与含笑放在一起的，否则就是紧张。当你娇羞的时候，表现出很想好好看看对方，试图将眼睛抬起，却始终过于沉重，无法真的看向他一眼，或者只能稍稍瞥他一眼，便又往下微垂，避开了去。感受下“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。”如果听不懂这种文学气过浓的表达，就努力将自己的眼皮控制在一个位置，限定眼球在某个小范围缓慢活动，眼神放在他下巴至锁骨附近上下吧，不要盯着某个地方看。如果能够理解含情脉脉这个词的意思，把情放进你的眼神中去。对着镜子，用柔情覆盖你的眼睛，定住，直到感觉有点酸胀为止，眨眨眼再来一次。如果睫毛很长，垂下来的时候运用眼皮的力量轻轻颤动几下。

如果你想表达妩媚。先学着挑起一边的嘴角微笑，不露齿，嘴角不挑太高，一边比另一边大约高半公分就够了。看着镜子里的自己，眼神凝聚到力量，眼睛正常大小，下巴微收，略呈一点从下方往上看着对方的角度。当你躺在床上的时候，他并不在你的正面。可以将脸微侧，眼皮微垂，眼神的光从眼角漏出来，状似无力无意却稍用暗劲，伴随着你用牙齿咬住一点嘴唇，眉间微蹙。或者你是要表达你的快乐，可以以脑心（头发中间那个旋）附近的位置抵住枕头，将身体自肩胛骨附近往上拱起，瞳仁移动到靠近下眼皮的中间，上眼皮掩住大半部分眼球，眼神从缝隙中漏出来看向他，微微带点笑容。对外貌不太自信的可以略微勾勒一点眼线，使眼神更有光彩。练习时最好将眼神定住某个地方，头部做左右微侧，感受瞳仁在眼眶内的活动，试想下对着某点移不开目光那种情状，找出你最熟悉的状态。

于是有一天你在床上可以如蛇一样扭动呻吟，眼睛却一直迷离的望向他的眼睛，你就知道我为什么要你这么干了。

眼神永远不要脱离嘴唇和面部肌肉单独存在。面部肌肉需要放松，嘴唇时而轻咬，时而放松微张，时而勾起浅笑。以上对着镜子练习几次熟悉下，保证该用到的时候可以用出来。

房事全程可灵活切换。

对不具天赋的妹子来说，神态这件事一定是练出来的。表演专业的孩子都这么练。异地恋的妹子，建议你在和男友煲电话粥的时候，手边拿一面镜子，这样全程你可以看到你自然而然的开心、使坏、挑逗、愉悦、甜蜜、微愠、悲伤的表情，在此基础上做出最完美的微调。

别担心，你还是你自己，不必翻版成任何人。

所谓妖精，媚在眉眼，妖到骨里。你若有个二三成，便受用不尽了。

3. 好声音学习。

好声音并非让你叫得好像爱情动作片里那样夸张，注意我们叫床目的是什么——告诉男人我们的诉求和为性爱助兴。如果你叫的过于夸张，会让男人搞不懂你到底要什么，看不懂你的信号，他们会做出误判，你根本都享受不到，光为他助兴了，那又有什么意思？

整场房事中，应用到真音的机会并不多。轻轻从声带里带出一个气音“a- ”，练习几次，调试到销魂状态。放心，你听得出什么是销魂什么是不。

手放在声带处感受一下，用气音是个短振，起音有振，余音无振。而用真音是个长振，声在振在，声停振绝。试着感受到，气音发出之后飘浮状态的，可随时终止，也可随时开始，声带处于微受力状态；而真音是有落在实处的点，终止之后重新发音又要开始一个长振，声带会用到力。

在你想要对方给点力量、加速的时候，先用真音转换到气音，用上妩媚的表情，加重快乐享受的表现，对方感受到你的需要，自然会感恩戴德，奋勇直前。气音很省力，可以源源不绝，根据对方的节奏，不想单调的只有“a- ”的话，还有“o- ”“m- ”“嗯- ”按照自己喜欢习惯自由切换。

当对方使错劲的时候，也善用你的表情和声音。将眉头皱起来，双手放在他胸口稍作推开的姿势，声音也转为低沉的“嗯……”用第三声。

……还不懂就直接告诉他“老公- 我要- ”or “老公- 换一个姿势吧- ”

4. 呼吸亦有方。

不是所有叫床都要用到声带，你也可以用呼吸。尽量不要用鼻子喘粗气吧，那不优雅。

微张嘴唇，舌头微耸，舌尖抵住下牙中牙，甚至微触下唇内面，使上舌面与口腔上颚形成一个很小的横流面，用一点力气深呼吸，发出类似的抽泣声，放松情绪练习几次，将舒服的情绪放进去，然后将爽到high的情绪放进去。当你练习到自如的时候，因为不太可能整场都在用呼吸，嘴巴会很干的，所以将真音偶尔放进去，实在很能振奋人心，当然仅有真音又显得刻意，也很累，还要加上气音。此种呼吸一般用于性事很激烈的时候，在那个时候，可以抱着男人的上半身，在他耳边喘息，用一点气音轻轻叫他名字，或老公或你惯用的昵称，最好能在反应越来越激烈的时候，从气音转换到真音，放心，他会在你体内越来越硬最后箭在弦上不得不发的。

不急于一次就成为高手（你也成不了），多实践几次，视对方反应来临场调试。慢慢你就把握了他的喜好了。

欧美片的叫床声完全不推荐。少数岛国的可以借鉴用下。

记得在对方的基础上，她用了十分力，我们用三分。

5. 最后，领会精神。

“芳容丽质更妖娆，秋水精神瑞雪标。

凤眼半弯藏琥珀，朱唇一颗点樱桃。

露来玉指纤纤软，行处金莲步步娇。

白玉生香花解语，千金良夜实难消。”

这诗重情态更胜美貌。美固然好，但不美也能媚。

写叫床技巧。无他，让男人奋不顾身尔。

受益终归还是女人。我相信妹子对文字的领悟能力。

当然有的人讲追求自然。没错。我也觉得，自然就很好。

给特别好学或不太懂使风情的妹子用吧。

虽然我也知道亲自录一段给你们是最好的。

但是我男人就在果壳看着我。他会吃醋到发狂。

篇94 ：【C-CUP 性向话题】浅谈女性调情和口交技巧

作者：C-cup

一个有情趣的妹子绝不可能在房事上做一个被动者。我们的目的，不只是让男人硬起来而已，我们要让他们热血沸腾、感激涕零、肝脑涂地、奋不顾身、欲罢不能。

以C-cup 的人生阅历来看，男人念念不忘的女人只有两种：得不到的和床上让他最爽的。所以你们知道我为什么开这种让人脸红心跳的帖了吧？

首先你需要一个好情态，还记得我的篇四吗？

许多妹子在纠结自己没有一副好身材，没有一张好脸蛋。但是这些真的重要吗？……说不重要是假的。但它们不是你性感与否的最关键因素。

给你一个好脸蛋，你也未必就懂得什么叫风情什么叫性感。给你一个好身材，也未必就能在床上婉转承欢。所以，抛弃那些自卑、胆怯、怕出丑的心态吧，想想你是如此努力想要迎合他，挑逗他，他难道感受不到吗？他感激涕零还来不及，怎么会觉得你丢丑呢？

在这一篇，就不纯讲技术操作一二三了，C-cup 决定带入情境，你们随意感受一下。

【一、周末的早晨】

周末的早晨，他还睡得正香，每个周末他都要睡到十点半起床。你在九点起床，收拾好自己，稍微化个裸妆，换上一身黑色的Bra 和小内内，找到一件他的白衬衣，敞开来穿或者只扣上最中间那颗扣子，这样才能确保你的胸部和下腹以及大腿在行动处吸引他的目光。走进厨房，做一点简单的早餐，为他补充点体力。

端着早餐到床边，放在床头。俯下身，用你的舌尖和嘴唇，舔舐亲吻他的眼睛、脸颊，顺游而下，到脖子、耳朵，直到他给你反馈为止。含一口牛奶，轻轻喂进他的口中，然后和他来一个清晨的法式热吻，吻醒他的欲望。然后再含一口牛奶喂给他，往复来两次，舌吻中加点速度和喘息。你化了妆，你很美，别怕，用你的眼神迷离的看向他，从上往下俯视他。长发的妹子这个时候可以把头发撩到一边，这个动作美翻了。

接下来，你整个人跨坐到他的腰间，手抓住他的胸部，如果有衣服就解开脱掉他的。用指尖轻轻的若有若无的在他上身游走，你知道当你走到他的小腹时，他就会开始期待你把手放在弟弟上了。但你不用放，把手轻轻撑在他的胸腹上吧，用你穿着黑色小内内的屁股，轻轻压上去，前前后后做摩擦动作。保证他的小弟弟沿着你的阴唇方向，甚至微微有些内陷进你的阴唇中。来来回回，过程中你自己受到摩擦刺激，不妨表现出你的迷乱。眼神放松，微阖，咬住一点下唇，头微微往上扬起，放松声带，让喘息和呻吟自己出来。

感受到他在你的阴唇中胀大，轻轻问他：老公，你舒服吗？

他一定回答你舒服。

再问：还想要更舒服吗？

他一定感动到，然后猛点头。

从他身上下来，跪在他大腿侧。他的内裤一定已经被你浸湿了。别忙着脱下来。把你的头发撩到一边，保证你的脸可以被他完全看见。张开嘴巴，覆盖住他龟头的位置，呼出一口热热的气流。嘴唇用点点力，轻轻噙住一下龟头，然后放开。用你的手指，盖住他的阴茎，上下摩擦，让它在你的两指间出入。先预热一会儿，这样你BJ 的时候就不必做那么久了。

好了，把内裤脱下来吧。若他已经很兴奋了，你会看见在脱下来的那瞬间，阴茎几乎是弹出来的。把它贴到你的脸上，用你的脸摩擦一下它。用你迷离又风骚的眼神锁定他，他看着自己的阴茎在你的脸上移动，视觉刺激是很赞的，在移动中慢慢接近你的嘴唇，保持嘴唇的湿润，嘟起来，用它来涂口红一样在唇上游走两圈，然后张大一点，将龟头一点点吸进去，就像一个不舍得一口吞下去的果冻一样，将它放在你的唇舌间融化。你的舌头必不可少，它在你的双唇中间，覆盖住龟头的表面，用你小小的舌面上那些温柔湿润的小颗粒，一圈一圈的扫它，双唇保持一点力道，做一点微微的吞吐动作。

然后慢慢的吐出来，用你的舌尖舔他龟头最外沿的那一环，这里非常非常敏感，你的舌尖要湿润，水分充足，有轻重有节奏，或轻舔或轻扣，注意观察他的反应你就知道我没说错了。

继续把龟头吸进去，你可以吸的更深一点，确保在你的吞吐动作中，龟环会和你的双唇发生很大的摩擦，类似拔红酒瓶的软木塞那种“啵”的状态。但是注意，千万要用唇包住你的牙齿，那里并不比你的阴蒂粗糙，一样受不了痛感。

让它在你的口中，顶着你的上颚，一路慢慢进到你的喉头，双颊夹紧，保持你的双颊尽量贴紧他的柱体。（原理：其实就是模拟你紧实的阴道，它需要被紧紧包裹，顶到上颚和喉头是因为龟头需要摩擦才能有快感。）然后撤退、吐出，再来一次。

多来几次你的双颊就会非常累，这个时候就可以换一个双颊可以略微放松的，把它放入你的口中，然后头部围着它转圈，让它可以触及到你的口腔中的前后左右大部分部位，全程轻柔，有重点有主次，发出一点口水啧啧的声音，从喉咙深处来点“嗯唔”，那很助兴。

如果想让他直接射出来的话，把双颊收紧，让他多沿着你的上颚到达喉头，反复来几次，在中间的间隙里，可以稍微放松点双颊，让他的龟环直接在你的唇间进出，双唇给他点压迫，仍旧要那种把软木塞的“啵-”感。

在持续高频又有深度的刺激下，会有那么个瞬间，你感受到它变得非

常硬，并且会尝到一点微咸的液体，那是他已经极度兴奋，在为射精做准备了。

在那个瞬间他是无论如何不希望你停下来的，他满心感激涕零，简直愿意为你肝脑涂地，所以，继续吧。

如果你不想口爆，那就在为他口到硬了的时候，撒个娇说，“老公，人家好想要哦- ”撩动你的头发，将手从胸部一路攀援，抚过自己的脸颊，配上风骚又饥渴的眼神，咬住你的下唇……他立刻就会觉得，满足你是这世间头等大事，自然提枪上马，把妖女就地正法。

【二、周五的晚上】

第二天周末，不用上班的日子，晚上自然可以玩得尽兴也晚一点。差不多八九点的时候，进浴室，将自己脱到只剩下Bra 和内裤吧。披下你的头发，踮起你的脚尖，腰肢款摆，走出猫步来，走到他面前，不管他在坐着还是站着，用手臂勾住他的脖子，用你的眼神迷死他，温柔的问他“想不想和我一起洗- ”，用一条腿勾上他的腿，来回摩擦轻蹭。

他不会拒绝你的。

进了浴室，让他站在那里，你慢慢的、一颗一颗解开他的扣子，注意眼神保持交流。然后蹲下去，用手松开他的皮带，用牙齿拉开他的拉链，褪下他的外裤，再用你的牙齿，咬住他的内裤边缘，配合一点手部动作，让他解放出来。

然后你就可以慢慢的、慢慢的，将手伸到后背，解开你的内衣，再把双手放在内裤边缘，轻轻扭动你的腰肢和大腿，像摇呼啦圈那样，一边摇一边将你的内裤褪下，看着他的眼睛，确保你在传达你的风情，让他想冲上来把妖女正法。摇到内裤褪到小腿上的时候，抬起一只脚夹住一点内裤，扯到脚踝，一个缓慢又别出心裁的脱衣方式，是能让男人口舌发干喉结滚动的。打开花洒，先把水淋到自己身上，让水花从你的胸部飞溅开，你温柔含笑看着他，然后让水淋遍你的全身，你的手游走在自己的周身各处，眼神迷离，嘴唇微张或轻咬，让他欣赏一场美人入浴，尽情诱惑他吧。

将他拉进水帘中，轻轻拥抱他，用你的胸部的柔软磨蹭他的胸口，你的双手游走在他的后腰和臀部。也可以从后面拥抱他，让他的背感受别样的温柔，你的双手游走在他的小腹和命根，轻柔又调皮的逗弄一下他的欲望。

轻轻的为他和自己打上沐浴液，然后用你全部的身体贴紧他，轻柔的摩擦，胸部大的女生这个时候可以用你的双乳完成几乎所有的动作，他上半身你可以用胸部来来回回摩擦，把他的手臂、大腿，放入你的双乳中间，继续来来回回的摩擦，可以你自己动，也可以让他动一动。然后用你温柔的小手，握住他的阴茎，贴住你的脸移动，然后用你的双乳夹住它，用手从侧下方托住自己的乳房，往中间施加压力，来来回回运动……

然后自己面墙背对他，翘起你的臀部来，夹紧你的大腿，牵引他硬起

来的小弟弟，放在你的大腿根部中间。那里湿润、夹紧，他一进入就会发现快感也很惊人。你要做的就是夹紧大腿，翘起臀部，凹出你的腰来，给他强烈的视觉刺激，而且凹腰这件事可以让你将自己的阴蒂调整到他插入大腿缝隙可以刺激到的位置，你也会兴奋到不能自抑的。

他会在这样的插入动作中变得越来越硬，但是我们要的正餐还没到呢。

打开花洒，将自己和他身上的泡沫冲洗干净，顺便让他冷却一下。蹲下去，用你温柔的舌尖舔上去，你是蹲着的，你轻轻往上抬眼就可以看见他的表情，想象你在吃一个冰淇淋，它很美味，很可口，你不时用舌尖轻舔，用嘴唇吮吸，舔他那个小小的马眼和最外侧的龟环，他已经很兴奋，你很容易让他硬起来，将龟头含入，让它沿着你的上颚顶到喉头，然后后撤吐出，多来回几次，刺激他的龟环。

选择一个你喜欢的体位，让他进入吧。

可以像前面一样，自己面墙背对他，翘起你的臀部，分开你的大腿，让他自己插入。你要做的就是将腰部往下沉，调试到正确的位置，然后将脸侧过来，让他可以稍微看见一点你的表情，你放纵的表情、浪叫的呻吟，无疑是最佳催情剂。或者正面对着他，将你的一条腿抬起来，找一个地方支撑住，让他沉腰往下插入，这个体位能让他看见你的正面，你的表情，你抖动的胸部，交合处进进出出的画面。

这两个姿势对女性的刺激是不同的，前者进的深，男人也很容易变得非常狠，他们常常忍不住就开始追求快频的啪啪啪。这就是传说中的快狠深了。后者进的浅一点，姿势也稍微有点累人，但是可以在过程中摩擦到阴蒂，带给女性双重刺激。这只是两种基本体位，有别的喜好尽可以自由发挥。

【三、心血来潮来一发】

不是每一次做爱都有那么长的准备时间。情火难抑，哪里分得出神去从头准备工作。这一次你们只有二十分钟的时间，马上就要分开或者出门。不管那么多了，直接伸出双手勾住他的脖子，送上你的烈焰红唇和丁香小舌，给他一个又深又持久的舌吻吧。在过程中，放松你自己，用你的胸部贴近他的胸部，抬起一条腿，撩拨他的腿，甚至顶起膝盖，摩挲他的裆部。等他忍不住将手在你的胸腰臀这些性感带上游移的时候，给一点热情风骚的回馈，比如一声放纵的呻吟，一个舒服的颤动，一个更深的舌头探入动作，一个更有力的嘴唇抿紧动作，或者将你的胸腰臀粘上他的手掌，热情的迎合他，他一定明白你多想要。

将手探入他的衣衫，抚摸他的身体，可以来一点指头抓肉的动作，是指头不是指甲。激吻不要停，并且稍微侧开一下你的嘴唇，他会很自然的移到你的下巴，你的脖颈处，给他更热情的回应，来一点放纵的呻吟吧。把手移到他的裤裆处，摩擦他已经勃起的阴茎，顺着它自己的方向摩擦，让它在你的两指之间进出。然后用你的两手利落狂野的解开他的皮带，风骚点的看向他，用口型说出：cao wo ba. 剩下的，你只需要背转身，贴住墙壁，翘起你的臀部，感受他对妖女强势的镇压吧。

技巧提要：要迅速的挑起一个男人的欲望，女人的表现很重要。风骚和狂野是日常生活中难得一见的表现，很多女性始终不知道怎么做。

很多人可能都会忽视我的篇四，因为它不够肉文。但它很重要，它基本是女性床态指南。

要在床上风骚，你得知道什么表情、什么声音、什么动作、什么眼神是风骚的，并且知道怎么做到这些。

你的声音从娇喘柔弱、情难自抑、放纵失控到悠长舒服，你迷离望向他，咬住一点下唇，面孔或上扬或低垂，你腰肢款摆，迎合他的撞击，你的腿紧紧箍住他的腰，或者架在他的双肩，或者勾住他的腿，你的手或抓着他的肩，或和他十指交扣放在你的头侧，或紧紧抓着枕头床单，你香汗淋漓，不能自已，你沉沦欲海，百战不息，你鼓励他在床上将你干死，你不妨说出来，用下流的话取悦他，让他在彻底的征服欲和满足欲中将精魂射进你的身体最深处去。

而狂野比风骚更多一点，它要传达的意思是：给我！现在就要！快点！风骚是引诱，狂野是主动。你越是急不可耐，男人越是性欲勃发，你简直不知道他们有多渴望你在床上主导一切，又多害怕不能给你最好的满足。你越是即将达到巅峰，男人越是箭在弦上精难自抑。

C-cup 的文并非上机操作手册，注意领悟精神，宝贝们，好好干！你们可以的。

篇95 ：【C-CUP 性向话题】再谈女性口交技巧

作者：C-cup

如果你没有对口交一事上瘾，那你活儿一定不怎么样。

看着你心爱的男人在你的唇舌之下，从故作镇定到呻吟出声，最后忍不住按住你的头，小幅开始挺身……不能体会到这种巨大的心理满足和成就感，你又怎么会上瘾呢？

一、准备

1. 男士们请注意你的味道！我希望男士们要认清这件事：女人对于气味是极其敏感的，否则我们为什么买那么多支香水？

稍有一点荷尔蒙气息的男人味原是很好的，但多数男士稍有不慎就变成酸臭汗味混杂尿味。上床礼貌第一条：请先洗干净。

上床礼貌第二条：尿尿要在洗澡前。上床礼貌第三条：刷牙洗脸也别忘。

觉得“我靠口交而已，需要这么麻烦吗？”的男人是注定不配享受心爱的女人给你提供的顶级服务的。因为性与爱一样，都建立在相互理解相互尊重相互爱护的基础上的。

2. 姑娘们同样遵照上床礼貌前三条做好清洁工作。当然你们可以选择一起做这项工作。

二、前戏

从浴室出来的时候，穿上你的三点式内衣裤，让他在床上等你，眼神放肆一点，咬点嘴唇，你慢慢的从床沿跪爬向他。（你们要笑场我这课都没法上了！上床这么严肃的事你们给我认真点！）

在他的肚脐位置停下来，伸出一点舌尖，轻轻舔上他的腹部，然后嘴唇施力，稍微吸一点点，撩动他的紧张，紧张了就容易兴奋了。为了逗逗他，你甚至可以游走到三角地带。别往下了，好东西要留到后面用。顺着往上，用你舌尖的湿润和嘴唇的微力，游走他上身，不必讲究面面俱到，意思意思就可，时间拖得长了就没劲了。

等你到了他胸口的时候，他已经会忍不住抬起身来和你接吻了，别错过这个机会。将你的唇舌送上去，伸出一只手绕过他的后颈，将他掌控在你的手中，你的舌在他唇齿中进出自如，带着你的喘息和呻吟，你轻轻咬他的唇，用舌尖勾引他的舌尖，一触即回，将他带动到你的情绪里，你的情绪是狂野、妖媚、女王般的，你甚至将舌探入他的深处，让他感受你的压迫和霸道……

你肯定也记得他怎么刺激你的耳朵，让你忘情呻吟的，学他的。靠近耳朵的时候，嘴唇微张，让他感受到你舌尖的湿度和温度，要轻，要柔，注意对方的反应，用舌尖都快速舔了一遍之后忽然含住他的耳垂，此时你的呼吸正好差不多就在他的耳洞附近，一面被湿润温热包围，一

面又有粗重的踹息声……你也可以尝试卷起舌尖稍微插入一点耳朵。（放心，你进不去耳洞的，顶多只是顶到洞口。）

别忘了，你还一只手，放在他的小弟弟上，在你每一次深吻里，都用指尖摩挲和挤压这他的龟头。手法：起初让它顺着你的五指方向，在指缝之间出入，记得每次出入的时候，稍微用手指摩挲一下龟头；之后视其大小而定，可以重点放在龟头上进行摩挲。但是别在这个环节就让他不争气的射了，自己把握。

然后，你就可以推倒他，你知道你应该是什么情绪什么表情的。拿出你放肆、狂野、妖媚、女王般的情绪，从他的胸口，一路向下，用你舌尖的湿润和嘴唇的微力，你怎么亲上去的，就怎么亲下来。

到了他的内裤边缘，用你的牙齿咬住，配合一点手部动作，将它解放出来。经过刚才一番，它应该是兴奋的弹出来迎接你才对。（你要知道BJ 是件很累的事，嗯，没错，我是教你怎么偷懒。）

三、正餐

以下是CC 的不传之秘。唉，你们不用太爱我。

1. 握住它，指尖摩挲一下它，然后握住它的根部，将舌尖轻轻舔上他的龟头，快速轻柔的点击舔舐，最好是一圈都舔到，让他瞬间好像被百爪挠心骚动不已，要诀是快、轻。然后将你的嘴唇微微嘟起来，双唇间仅容你的舌尖通过的大小为宜，轻轻嘬吸一点龟头，双唇微用一点点几乎不存在的力，保持有点幅度出入的嘬吸，你的舌尖微微伸出牙关，触到龟头，快速轻柔的点击舔舐，这里需要唇舌的高度配合，请自行练习领悟。

2. 男人最敏感的，是龟头、龟环以及连接龟头与茎体中间的那条沟，龟环就是龟头最边缘那一圈。在完成了上述事情之后，让龟头完全通过你的双唇，稍微施加一点力道，给龟头和龟环造成压迫感。你的舌头仍旧在轻轻叩击龟头，如果你能叩击到龟环的话，也不妨去刺激它。收紧你的脸颊，造成口腔内的吸力，用双唇和舌尖的力量去充分刺激它。

3. 抓住一个你认为他比较兴奋的时刻，收紧双颊，让龟头抵住你的上颚，一直抵到你能接受的深度去。（关于深度：如果会引起呕吐反应就不要勉强，这种事最重要安全愉快，职业神级的水准你做不来，也不必追求。）这就是传说中的深喉了，不管你有没有到喉。选择一个他比较兴奋的时候深喉，会让他的兴奋感顿时上升一个台阶。

反复多来几次。过程中要收紧双颊，形成口腔内的吸力，让龟头抵住上颚通过，待他兴奋的时候，速度可以加快点。全程要注意男人的反应，如果他已经开始按捺不住呻吟出声了，那么恭喜你，你这活做的不错了。

总收紧双颊是不是很累？来点花样吧。

高度真空吸：让小弟弟通过双唇进入你的口腔，不必进入太多，大约

在龟环往茎体方向一点点。你的舌尖快速弹击龟头和龟环，双唇收紧，你的脸颊在鼓起和收紧中保持一个高速的蝶振，此时你的口腔处于真空状态，有吸力，你的舌头在弹击他最敏感的部位，你的双颊也在拍打他最敏感的部位，四面都承受着温柔的刺激，他瞬间进入了快感的风暴中，相信我，那一刻他简直愿意为你肝脑涂地。

这个过程要注意，你可能会分泌很多口水，请咽下去，否则会削弱他的快感。

根深屌固：这个是一定要严格意义上的深喉的。让龟头完全通过你的喉咙，然后努力用脑袋转圈，让他感受到来自喉咙的挤压和摩擦。如果你还可以做的更卖力，用你的手辅助在喉咙处做一个高频的挤压和套滑动作，隔着你自己的喉咙，让他同时感受到口活和手活的双重快感。

请注意，这是职业神级玩家才做得到的，请勿轻易模仿。

如果就是想要让他有顶到喉咙的快感怎么办？

请预备稍微大点的果冻，不是那种颗粒状的，大小以你含住之后抵到喉咙口也不会很容易就顶进滑落腹中为宜。

在深喉的过程中将它含入口中，运用小弟弟的推力，慢慢的将它推到你能进到的位置，自行适应。然后收紧双颊，让龟头抵住你的上颚，一路顶到你的果冻那儿去。剩下的步骤就和前面一样。这个花样有点小众，非熟练工种不是很推荐。

四、后续

由于我自己欲求太多，我的男人面对强敌太爱惜子弹，把满足我当做头等大事，不肯轻易在我唇舌下缴枪，甚至常常在我口到他呻吟的时候，就立刻把我按到，然后把我口到高潮三四次才肯提枪进来。

不是炫耀，我要表达的是……我至今没被口爆过。

但是能撑过你以上那些环节还不射的男人，其持久力和耐受度也颇可嘉许了。

如果你一定要口爆，上述环节坚持下来一定没有问题的。

嘴巴太累的话，在将它口到很硬很滑的时候（马眼会开始分泌前列腺液促进润滑，你尝得到咸味的），吐出来，用你的手紧紧握住它，上下快速套弄，要记得虎口通过龟头和龟环，你的大拇指和食指还可以绕着龟头打圈圈，时不时抚过龟头的上方，利用它的前列腺液，快速的，微微施力的，手法要快要轻，但是握力不能太小。时不时用上你的舌尖去叩击轻舔龟头和龟环，就像我前面教你的那样。你既然能看到前列腺液了，那马眼那条缝一定已经张开了，你的舌尖送上去，快速的叩击轻舔吧。

这种必射的绝招不必谢。

篇96 ：【C-CUP 性向话题】浅谈男性口交技巧

作者：C-cup

男性们谈论起性来似乎头头是道，在性知识和性姿势上他们往往比女性有更多谈资，然而这并不意味着他们真的很懂。

因为他们多数都是“以色情为师”。

多数男性的性知识来源于成人片和色情网站，这种教育从青春期开始，一直到他们能够拥有两性经验，漫长的时间里，他们认为自己累积了一身本领，空无用武之地。这种自信也许会一直延续到他们真正开始性生活。

在性生活开始之前掌握性知识是应该的，尤其是男生，这可能会决定你是否能享受长久的性权利。然而许多色情传递给男性的知识是错误的。针对男性的色情里有较多暴力、性别歧视，许多性行为并不让女性感觉舒服，甚至会对女性身体造成伤害，许多缺乏健康的性爱卫生教育，甚至给出完全相反的讯息。在没有接收到正确性教育的情况下，受色情潜移默化影响的男性，可能会在性爱关系中成为一个不合格伴侣。

真正经历性生活的时候，这些男性会自然而然参照成人片和色情网站长期潜移默化的“知识”，进行比对。

他们很快就会发现，真实性爱与长期接受的“知识”不相符，甚至完全不同。有一些人甚至会怀疑，自己或伴侣是否不正常。

当我们在探讨正常与否时，也就是我们默认了有一个标准是正常的。

然而对性而言，只有一个标准：双方感到安全和愉悦。

要知道，在并不太久以前，口交是不被道德和法律接受的。现在它几乎是我们的常规性爱项目了。

当然目前能够享受到口交乐趣的女性并不多。

一方面，许多男性缺乏为女性服务的意识，他们更乐于享受女性为他们口交，而不是反过来。当然男性没有主动为女性口交可能存在许多种情况，我们不妨假设一下。

可能一：他不知道你会不会接受口交，从而保留谨慎态度。你可以适时的提议尝试69 ，这是一种双向的口交邀请，由此他可以很清楚你对于口交的态度。

可能二：他认为女性不该追求欲望，更别说口交了。请及时纠正他。女性给予男人阴道准入权利，可不是为了做个好人。生物学上的收益是繁殖，性生理学上的收益是性快感。女人的性是为这两种收益而存在的。我们应当享受一切可能得到的高潮，正如我们渴望让对方获得最大的性满足一样。

可能三：他就是不想给你口交但又想享受你的服务。他缺乏基本的床

上礼貌，在以后性爱可能会变成你的苦恼，请收回你的阴道准入权。

另一方面，许多女性对口交怀抱着非常微妙的态度。很少有人会拒绝一种“虽然未知可大家都说很棒”的事物。你需要探究她背后的原因。

原因一：传统教育积威之下，能真正享受性的年轻女性仍旧较少。性是肮脏的、不洁的、堕落的，口交之类非传统性项目是下流的、淫荡的。不，不是这样的。性是人物繁衍的必经阶段，它不但不是肮脏、不洁、堕落的，它甚至是伟大的，它保证了物种的繁衍，从而才能建立文明，才能树立道德观。没有什么生物是为了责任来繁衍后代的，造物主给出的激励就是性快感。只要你能感觉到性快感，能投入到性活动中，你就是在从事为人类繁衍添砖加瓦的伟大活动。即使你戴着安全套吃着避孕药……怎么，难道上战场之前不应该穿上防弹衣多演习吗？

原因二：她有不洁感，不愿意委屈你。是的，那里确实是个排泄出口。造物主如此设计，也许正是为了试炼真爱呢？告诉她，清洁过后的身体非常干净，你非常喜欢她的味道，请求她，给你一次为她服务的机会，把它当成恩赐一样，她会充满安全感从而放松下来。

原因三：她不确定自己能够享受到快感，她害怕失望。

告诉你的情人，你想这么做，这样做会让你感觉到快乐。你希望能让她也感受到快乐。

不要问她“我可以这样吗？”她可能会说不要。

换成“我希望这么做，别拒绝我好吗？”

你不会一上来就直奔主题，先从脖颈处开始，然后是锁骨，胸部，腹部，让她知道你的方向，心理慢慢建立一个缓冲。

确保你们俩能够同时享受到这件事。假设支撑自己的身体会让你感觉脖子酸痛，你可以将她臀部垫高点，一个枕头就可以解决你的问题。或者你也可以让她躺在床侧，你跪在床下。

你应该非常轻柔的，从亲吻她的大腿内侧和外阴开始，唤起她对于舔阴的预期。然后从外往内，依次是小阴唇、阴道口、阴蒂。对于有些女性而言，直接舔阴蒂会让她们感觉突兀，从而不能尽情享受舔阴的快感。

男士应当注意观察，女性在舔阴过程中出现扭动闪躲，证明她可能存在不适，而非爽到不能自已。因为舔阴是快感快速凝聚的过程，假如她享受其中，是会全力紧绷自己的神经，全身心感受，努力迎接高潮的。而每一次闪躲都可能造成舔阴位置不对，导致快感中断。她或许不想说出来，但她的身体会表现出来，假设如此，请立即调试自己的刺激点或者力度，同时继续观察她的反应。

要点：

1. 交替使用你的舌尖、舌面、嘴唇，它们带来的触感以及能达到的功效都各有不同。舌尖是最灵活的部位，它湿润轻柔、灵活有力，它可

以担任挑、舔、压、磨等大任，能够对阴蒂进行全方位的刺激，能有效的挑起欲望，发动总攻，集聚快感，是舔阴过程中的主力军。舌面上有细小柔软颗粒，能在接触到阴蒂和阴唇的时候给予温厚而强烈的刺激，用舌面扫过阴蒂和阴唇，从阴蒂扫到会阴，前后来回几次，或者横扫两片小阴唇，都能够让女性瞬间感受到极致的快感。嘴唇最大的功能是吮吸，一般会配合舌尖一同运动，常常是嘴唇含住阴蒂，用非常轻微的力量吸它，同时用舌尖快速拨弄阴蒂，或者用嘴唇贴紧小阴唇，呈垂直角度，舌头在阴唇中间搅动，甚至略微插进阴道口。

2. 手指与手掌也有活可干。在用舌头刺激了她的外阴之后，你可以用手指模拟舌头，在阴蒂罩（位于阴蒂上方，平时罩住阴蒂的一小块组织）上对阴蒂进行按压或者摩擦，不要直接用手触碰阴蒂，可能会带来痛感，阴蒂罩可以起到隔离缓冲的作用。或者用整个手掌贴上她的外阴，整个手掌施力均匀，然后对外阴进行按摩，耻部和大阴唇对于皮肤接触很敏感，阴蒂和小阴唇能对按压产生反应。

3. 在舔阴的过程中，你可以用手抚摸她，她的乳房、臀部、腹部等部位，会在性快感告诉凝聚的过程中变得格外敏感，尤其是乳房，你的揉捏能帮助她更投入到性快感中去。

4. 不要只在阴蒂上方打转，阴蒂轴同样需要你的照顾，你虽然看不到它，但你能够刺激到它。在你刺激阴蒂的时候，你会发现它渐渐肿胀变大，它不是一个平面，它是立体的。每隔10 秒，用你的舌尖从阴蒂下方挑起，绕行阴蒂底部一圈，然后继续刺激阴蒂的正面。

5. 将你的嘴唇贴上阴蒂，用你的舌尖左右横扫两片小阴唇，它能带来不同于阴蒂刺激的快感。

6. 如果你是个享受过很妙口交技巧的男人，你该明白没有人可以抗拒含住龟头旋转的妙处。龟头与阴蒂本出同源，你也可以这样对女人。双唇微张，用你的唇舌覆盖住阴蒂，然后左右快速摇晃你的头，确保你的唇舌在对着阴蒂进行左右来回快速刺激。

篇97 ：【C-CUP 性向话题】聊聊爱情动作片和它教的性知识

作者：C-cup

你也许找得到一个坚守婚前不做爱的男人，但你应该很难找到一个成年后还没看过AV 的男人。

对百分之九十的男人而言，为他们开启性爱这扇神秘大门的AV 女优们，个个都称得上是绝世好老师。她们温柔甜美、无私奉献、兢兢业业、百战不息……可惜最遗憾的是，这个老师不检查自己的作业。

时至今日我们终于成长并有机会实践了，于是质疑老师的时候到了，因为“吾爱吾师，吾更爱真理”。

今天让我们一起聊聊AV ，顺便聊聊那些让你confused 性知识吧。（图片来源网络及 @ 古大白话 ）

第一部分：聊聊AV

1. AV 是个男性消费市场



所以你会见到

要让一个男性产生欲望，你不能让他感觉到自卑。

只有当他被鼓励的时候，他才会产生跃跃欲试的冲动。所以，你看到的AV 男主角长相往往是这样的



年龄甚至是这样的



潜台词就是：他能上的难道老子还不能上吗？

综上，日本AV 界给我的感觉是“千红一猪”。（男优数量本来就不多，质量更是惨淡。）



2. 正常的男女器官到底是怎样的数据？

大多数人缺少样本对比，毕竟一辈子能与之性爱的异性或者同性……数量总归有限。

首先我们来看看全球男性丁丁平均长度值



接下来中国男性丁丁平均长度值。

表 7. 负压被动勃起状态下，阴茎长度.直径（cm）与年龄

年龄	例数	长度					直径				
		均数	标准差	容许区间	最大值	最小值	均数	标准差	容许区间	最大值	最小值
23~25	146	11.7	1.8	8.3~15.2	16.0	6.0	3.4	0.4	2.5~4.2	4.5	2.2
26~30	556	11.6	1.7	8.2~15.0	16.0	6.0	3.4	0.5	2.5~4.2	5.2	2.4
31~35	198	11.4	1.6	8.3~14.4	15.5	7.0	3.3	0.4	2.4~4.1	4.5	2.3

表 8. 负压被动勃起状态下阴茎长度.直径（cm）与身高

身高(Cm)	例数	长度					直径				
		均数	标准差	容许区间	最大值	最小值	均数	标准差	容许区间	最大值	最小值
≤170	283	11.2	1.6	8.1~14.3	16.0	7.0	3.3	0.5	2.3~4.3	5.0	2.2
171~175	324	11.7	1.7	8.4~15.0	16.0	6.0	3.3	0.5	2.3~4.3	5.2	2.5
176~180	225	11.8	1.7	8.5~15.1	15.5	6.0	3.4	0.4	2.6~4.2	4.5	[illegible]
<180	47	12.0	1.6	8.9~15.1	16.0	8.5	3.5	0.4	2.6~[illegible]	[illegible]	[illegible]

C-cup 果壳网 guokr.com

（提示，以我的认知来讲，我认为上面两张图都一定程度上低估了中国男性的丁丁值，约低估了1-1.5cm ）

男人们立刻长舒一口气，哦也！老子及格了！那么请看下一张图。

阴茎长度	她们会告诉你它	她们脑子里会说	因为她们认为它
小于 5 英寸（约合 12.7cm）	不错	呀	太小
5—6 英寸（约合 12.7—15.24cm）	很完美	哇	小
6—6.75 英寸（约合 15.24—17.15cm）	大	嗯	一般
6.75—7.5 英寸（约合 17.15—19.05cm）	这么大	是的	大
7.5—8.5 英寸（约合 19.05—21.59cm）	太大	耶！	完美的大
8.5—9.5 英寸（约合 21.59—24.13cm）	我的天啊！	喔！	非常大
大于 9.5 英寸（约合 24.13cm）	什么鸟东西？！	什么鸟东西？！	巨大

C-cup 果壳网 guokr.com

为了让大家满怀信心，我应该说，长度粗度都不是最重要的。技巧才是。（楼主少来了你……）

如果要满足长期使用的话，（因为她毕竟会从少女步入少妇、熟妇、老妇……）长度在10-16cm 之间，直径在4-5.5cm 之间，用起来会比较适宜。（什么用……楼主你在物化男人！是啊，不服咬我啊！）

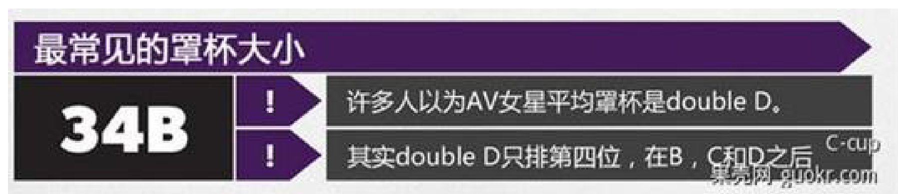
按说我应该上一张AV 里的男优长度数据图的，但想想其实没什么必要，因为它们都：又粗又长。

现在看看全球女性的罩杯大小



当然我也认为它低估了中国女性的值。

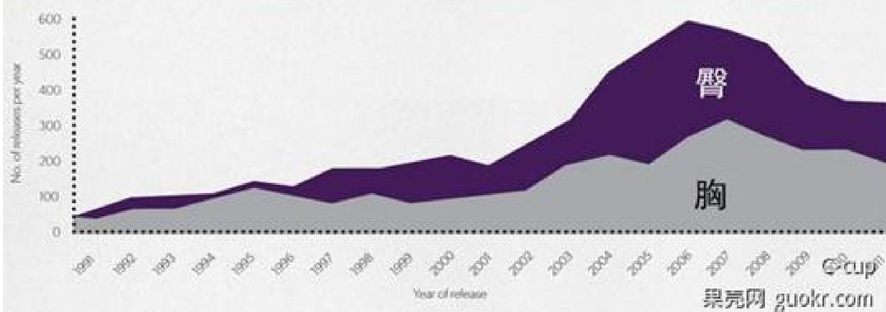
……难道不可以给我们一个A＋ ，B- 吗？？？我们再来看看在美国的AV 影片里



其实- 也还好嘛-

3. 胸围是AV 里女性唯一指标吗？

NO



别忘了，男人们有多迷恋臀部。当你的胸部不尽如人意时，他们是多么热爱从背后来一发。

4. AV 到底在拍什么？给一些美国AV 的关键词及数据





女同胞们大概会不解，这些东西是拿来撸管的，啪啪啪不就完了，有几部助兴不就可以了？对于雄性动物来说，为保证自己的基因得到传承，他们潜意识里是想与越多越好女性结合的。

……即使是AV 里的也一样。别小看上面的关键词，那就是他们立即下载的理由。

第二部分答疑与同乐

1. 为什么AV 男优可以久而弥坚，啪啪啪两小时而不射？在这里有必要告诉大家：所有AV 都经过了剪辑，你看到的一场性爱，他也许拍了整整一天。

当然他还是比你厉害。不然人家怎么当AV 男优？！

话说回来，时间越长越好吗？女性的性兴奋要来的比男性迟缓一些，所以需要男性在前戏上下功夫，而不是直接提枪上马。

但这并不意味着女性在性交的过程里需要的时间也更长。一般来说在正常频率下，插入之后5-20 分钟以内，女性的性快感是呈递增状态的，如果节奏把握得当，在第5-15 分钟这个时间段里，达到波峰，有可能获得本场性爱的最舒服感受。但是一般过了30 分钟，女性的快感会递减，相应的，阴道减少分泌润滑液，就变得越来越干，女性也从享受变成忍受。

每次看到那些鼓吹自己多久不射的男人，真的好心疼你们的伴侣。（前提是你们没有把前戏后戏也算进去。）



看到伴侣露出这种痛苦的表情，鉴于你们并不是在拍日本AV ，你就应该反思一下，是不是自己哪里做得不对，而不是误会她真的很爽。要知道，性交疼痛是性冷淡的第一致因！

另外3 分钟已经是正常了，医生不会诊断你早泄。

只是，对女性来讲……聊胜于无罢了。

2. 为什么女优们叫那么假？为什么表情和声音那么痛苦？

首先、有可能真的很痛苦。以性爱实战教学女网友（就是我）的角度来看，不觉得男优那样做会多么爽。他们的粗暴、随时中断、奇怪姿势、奇怪道具，任何一项，都有可能毁了一场真实性爱里的快感累积甚至高潮。

其次、假设她真的很舒服，在凝聚快感爆发高潮的时候，表情狰狞点是很正常的。你知道女人为了高潮得多努力吗？！

再次、我想是男人们的偏好吧。蹂躏、凌辱一个女人带来的性唤起，并不输于为女人服务带来的性唤起。

女优的表现可能是一种对男性的迎合。

男性看AV 的时候，往往伴随着自撸，而自撸并不需要几分钟，他们会快进，在女优最后承受不住的那几个片段，在她们痛楚又愉悦的表情，放纵又尖利的呻吟里，吐出自己的精华。

女声优在配音的时候必须让这种声音递变状态变得非常有辨识度。

一个快射的男人，你忍心让他单手默默观察表情揣测时间调快进条吗？太残忍了。



但是表情搞成这样……。Orz

3. 一夜可以几次？

想必是我的性生活让大家觉得男人都是可以一夜几次郎的。

如果妹纸们这样想，你们以后的婚姻……一定会变得非常失望。

因为有一天你们开始步入了婚姻或者长期共同生活的状态，你们会发现，快节奏的生活，工作的压力，以及身体状态各种因素加起来，也许一周有一两次就不错了……



许多女性会在婚前低估自己的性需要，从而成为恋爱中的公主。又在婚后高估男性的性需要，从而成为婚姻里的怨妇。

一次畅快淋漓的性爱，根本无须连夜折腾第二次。

喂不饱的，才意犹未尽。

光靠丁丁当然喂不饱，可你还有两样法宝不是吗？

4. 神奇的潮吹！

纠正一个概念：高潮不等于潮吹。

不是只有她喷了你一脸，才叫爽到了。

不是所有高潮都可见。没看见不代表没来过。

——这就是神秘的女人。

“男优两根手指成钩，捅进去一直扣一直扣，直到手臂青筋暴露面目

狰狞，然后女优就很爽很陶醉大叫给摸鸡一库一库最后喷了男优一脸...”——来自微博粉丝的形容

既视感……



潮吹应该是妹纸都可以有的，理论上。（只要G 点确实存在）

你们看到的潮吹，大部分可能是用尿充数的，当然也有真的……

首先、潮吹是一件可能会让你脱水的事。所以你可能会休克在一次高潮里。

其次、潮吹不是一定会发生的。可能一生也无法来一次。不过我知道……你们非常热爱探索。

再次、其实不应该宣传潮吹的。因为许多男人会孜孜以求，看不到潮吹就埋怨伴侣或者自己技术不好，这不利于关系和谐。

最后、不能看喷水多就觉得它更厉害更爽，女人未必这么觉得。

如果你们能够把阴蒂高潮做到极致，那种震颤会直接把她带到天堂。阴道高潮也一样。

问题就是你们就满足于妹纸抽搐了那么几秒钟就算了。

学习延长和加深它，她一样可以在你怀里抽搐一分钟，魂游天外，并且濡湿你床单。

5. 人人都有3P 梦？

男人或许都有双飞梦，但3P ？我不觉得现实里哪个男人愿意看着别人上自己的女人。

他们连你穿个低胸装露背装出门都要做半天心理建设呢！

……除非不是自己女人，那他们还是愿意参战的。

又或者你愿意实现他的双飞梦？就像这样……



首先，3P 或者双飞并没有带给女人安全。女人对性的安全度要求会比男人高很多，当她们处于警戒状态时，是很难高潮的。

所以每次看到小说里有描写，在怎么样惊险刺激的情况下，女生一受惊吓，立刻泄身……

我都会立刻丢开书然后哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈……。

……忽然觉得，我真的因此少了一些意淫的乐趣。Orz

其次，双龙戏珠从理论上来说并不舒服，前后门都走也……

不论你是想双龙入洞，还是前后门围攻，非熟练工种都极有可能造成女性会阴撕裂。以及丁丁折断。

女优赚点钱真的不容易……

你们现实生活中不会如此猎奇吧？

当然就算你们想，我也不教。

如果你真的很想在啪啪啪的同时刺激对方的后门，比较好的方式是：用大拇指或者食指中指并拢起来，指腹按摩会阴，力道轻点，因为会阴处的皮肤非常薄且敏感。慢慢在对方享受的过程中移到菊部。同样采取比较轻的手法按摩，观察对方反应。同时加大啪啪啪的力度和频度。然而采一点润滑液，稍微将中指插入一点点，做个小幅度的抽插，你会感受到菊部对你一松一紧的回应，她感受可能会很微妙……

友情提示：抽插深度最好不要超过第二指节，原因你懂的。

6. 站姿，一条腿抬起，后入，爽吗？

并不会特别爽，因为刺激不到什么主要性感带，有点隔靴搔痒，而且对女性而言分心太严重，难以累积快感。

那是为了给你们看局部作业情况，刺激视觉，方便撸的。

有一种方式对一些女性来说容易高潮，躺平，侧抬腿，侧入。它能刺激到普通体位刺激不到的地方，当然需要女性有一点柔韧性。

就像这样



7. 没有女人会享受男人的精华

8. 为了满足男人这种征（ling ）服（ru ）感，女人或许会选择接受它，但绝无法享受它。

黏黏的、气味大、里面有多少蠢蠢欲动的小东西……

对不起我又脑补过头了。

精液不能美容，涂脸上没用！

精液不能护肤，涂胸上也没用！

更不是营养品，吃下去也没用！

AV 女优们作出的享受表情，是拍摄需要。

现实里的妹纸可能会直接翻身上马和你来个深吻，渡到你嘴里，并且让它顺喉而下。

请好好享用。



8. 那些顶进子宫引发高潮的巨龙真的存在吗？（插播小说部分）

写这种小说的作者生殖器崇拜已经到了怎样丧心病狂的地步。

来来来，我们来探讨一下：

穿越一般成年女性的阴道，突破宫颈，到达子宫，至少需要16.17 厘米，这是其一。

男性的丁丁无论采用任何姿势，都不可能将他们全长送入阴道，所以他们实际真实长度至少要再加好几个公分，这是其二。

你也知道男人们量起这种长度恨不能从蛋蛋开始的……这是其三。

所以，如果真的要能够挺进一个身材娇小的成年女性的子宫，男性起

码报上来的测量值要在22 公分以上。

然后他在突破宫颈限制挺进子宫的那一刻，一定会被剧痛的女性直接踢下床。

没有什么插入子宫获得的高潮。醒醒。

篇98 ：【C-CUP 性向话题】解析小说中真伪难辨的性技巧

作者：C-cup

上一次看色情小说已经像是八百年前的事了，所以为了开帖我在微博上向网友寻求素材，当然大家也没有给我提供原文……

找色情小说是件麻烦事，所以我就根据网友们的描述自己动手写了。各位色情小说作者，如有雷同，就当我抄你了。

1. “……他粗长的巨龙直直抵入花心，她皱起眉头，双腿却缠绕得越发紧，像一条蛇一般，要将他的腰给绞断了。他也不急着运动，抱着她的腰，巨龙顶住她的花心，一圈圈研磨，巨大的舒适感将她包围，眼前的一切开始眩晕，强烈的快感将她的理智击碎了，她放纵呻吟，他感受到花心越来越滚烫，甬道越来越紧裹住他，她的呼吸渐渐急促，呻吟越来越大声，忽然一阵暖流浇上巨龙的头部，她全身放松下来，达到了前所未有的高潮……”

名词解释：

巨龙：指粗大的阴茎。同义词：玉茎、玉棒、紫龙、黑铁等。

花心：指子宫口、宫颈。同义词：花芯。

甬道：指阴道。同义词：玉道、玉洞。

事实上，这个问题我在从前的帖子《聊聊爱情动作片和它教的性知识》中就已经稍有提及了。

阴道平均长度为3-4 英寸，在性充分唤起的时候，它们能够延展增长100 %-200 %。虽然这不太科学，但我们取平均数看看，假设一个3.5 英寸的阴道，在性充分唤起的时候延展增长了100 %，我们换算一下可得出约18 公分，这是其一。

阴茎无论采取什么姿势都无法将全长送入阴道内，这里要扣掉至少2-3 公分，这是其二。

测量数据的标准和可靠性存疑，你也知道男人们量起这种数据时恨不能从蛋蛋开始的……这是其三。

所以一个男人的长度应该要多长才能抵达子宫，这个答案就呼之欲出了吧？

好吧，我们再假设男主就是拥有这么傲人的长度吧。

女性的高潮分类至今还未有一个确切答案。我们能够知道的是，大多数的女性可以通过刺激阴蒂获得高潮，不到30 %的女性能够在插入式的性交中获得阴道内高潮，而传说中的子宫内高潮面临着更大的谜团，有观点认为这是阴道内高潮在子宫内引起的收缩反应，也有观点认为，鉴

于报告获得此类高潮的女性是在表达一种情感上的依恋，没有像正常高潮一样出现PC 肌的节律性收缩，所以这不是高潮——这是一种很爽的感觉罢了。

很正常，相比心理感受这种主观性太强的表达，人们还是更买身体表现的账。别问我到底是不是高潮，反正我的PC 肌也没有节律性收缩。

那么这种很爽的感觉是怎样来的呢？每个人都会有吗？

这种很爽的感觉也并非通过研磨而来，而是对宫颈附近深深的狠狠的撞击（即使这样也并没有顶住宫颈），以带动对整个腹膜的刺激而形成的爽感。

事实上宫颈那里非常娇嫩，也没有什么敏感点，除非你的女伴真的享受这种专注于宫颈的刺激（比如研磨），而这个概率要远远低于30 %。对许多女人而言，你一直刺激宫颈绝对是件吃力不讨好的事，她没把你踢下床就算是真爱了。

2. “……她用红色丝带绑住他的巨龙根部，将他双手用绳索紧紧缚在一起，双腿分别缚在两个床柱上。她分开玉腿，跨坐他的腰间，将巨龙直直的送入洞中，尔后开始上上下下不停运动，在湿热温暖的甬道中，龙头和茎身被紧紧包裹、摩擦……他很快抵挡不住，闭上眼睛开始发出呻吟，胸前的蓓蕾也开始变得挺立而鲜红。她感受到他在自己体内变得越来越热、越来越硬，他的表情越来越狰狞，喘息越来越粗重，几乎就要忍不住将所有精华喷薄而出……她却立刻抽身而退，两手分持丝带的两端，往两边一拉，将巨龙根部紧紧缚住，他的身躯徒然不停的颤栗，却什么东西也没有射出来……”

名词解释：玉腿：指女人的美腿/ 长腿。

龙头：指龟头。

茎身：指勃起后的阴茎茎体部分。同义词：龙身。

蓓蕾：指乳头。同义词：乳珠。

精华：指精液。

现在的色情小说写的这么雌雄莫辨……作者们有考虑过我们这些直男直女的感受吗？

形容男人动不动也开始用上了“粉嫩”“蓓蕾”“娇喘”“吃痛”这种词……叫我每每看了都忍不住心肝直跳，娇喘连连。

这段描写是口味较为清淡的SM 场景，是的……这口味其实已经很清淡了……看到丝带忍不住觉得某个不寻常的位置略痛的男士请让我看到你们好吗- ！

（图片来自@ 玛雅蓝友情供稿）

这段描写一不小心引用了一个非常古老的房中术呢。虽然按照文中这种操作出事的可能性更大……

该房中术就是为“夜御十女”而存在的……

好吧，我胡说的。这个房中术是为了延长射精时间而存在的。

男性的高潮分两个部分，他们先获得高潮的神经反应，而后射精。这个房中术就是将男性的高潮神经反应和射精分开来，让他们只获得前者，而不必做到后者，于是他们同时享有高潮的快感，却不必射精——于是还可以再战。

道家的房中术认为：精为男性之本，故不可纵欲，有伤本之虞。事实上，太久不射精是不好的，但不在每一次的性爱中射精却并无坏处。

在性爱中只享受高潮不射精对男性身体会有怎样的影响，我们暂无确切数据和理论——毕竟在性爱中有几个男人在最后关头能舍得忍住不射的？还要设计几个控制组，最重要是要做长期观察……想想也觉得这实验惨绝人寰。好吧道德与否不是科学家考虑的问题，问题在于——人类受试者鉴定组是不会让你这么干的。不过我们的远亲倭黑猩猩提供了一个参考，众所周知它们实在是太性感了，一生中大多数的时间都在性爱——它们并不会在每次性爱中射精——它们看起来吃得很香睡得很好做得很爽。而且看起来要是地球环境不出现什么大问题的话，它们这热爱性爱的基因还会世世代代的传承下去。

好了我实在是太扯了，回到房中术。想要尝试这个房中术的男士，在感觉自己即将射精的时候，将阴茎抽出来，此时女伴立刻抓住阴茎，食指置于龟头上，中指置于茎体上，拇指按压住系带，并稍微越过龟环，三指使用阴劲稳固控制住射精冲动，同时男士立刻控制自己的骨盆底肌……

（好啦没有图你还是不知道我在说什么,,传授房中术就偏离本帖的主题了,,这些术会在我的《性爱操作手册》中有一篇专门讲到，我会配图，前提是这书不流产的话。）

3. “……他褪下内裤，紫黑弹跃而出，青筋暴露，龙头高昂，面目甚是狰狞，竟比她小臂还要粗。他单手扶巨龙，另一手握住她的纤腰，抵住洞口，缓缓探入……她眉头紧皱，贝齿轻咬丹唇，终究还是忍不住那吃痛的呻吟声，他一挺身，巨龙入洞，水花四溅，她的头瞬间后仰，随之双眼紧闭，指甲深深嵌入他的背部，他快速的运动起来，水花从洞口四溢……他退出洞口，换上了一根玉棒，那玉棒更比巨龙粗壮近一倍，他缓缓将其插入洞中，一双眼只看着她双颊红润，媚眼如丝，自己扭动腰肢在玉棒上上下运动起来……”

名词解释：紫黑：阴茎颜色，用以指代阴茎。

洞口：指阴道口。

玉棒：嗯……就是玉棒，玉制的棒状物，类似现代的假阳具。

槽点太多不忍直视。

比小臂还粗的巨龙是怎么回事？！这玩意儿长这么大，卖内裤的人知道吗？刚进入就水！花！四！溅！又是怎么回事？！一上来她就这么大

反应是水龙头要坏了吗？那根巨龙是加藤鹰之指吗？

随后又换上了一根比巨龙还粗一倍的玉棒又是怎么回事？！这是要杀人了吗？这种完全不顾阴道会擦伤会撕裂的情况是怎么回事？！这真的不是性虐小说吗？一边打字一边觉得艾玛好疼！我肯定不是一个人！中枪的女同胞让我看到你们的膝盖好吗？

这种“唯阳具论”常见于各种色情小说，作者们似乎认为只要有一根铁屌就能征服天下女人，只要铁屌金枪不倒，哪还需要什么其他奇淫巧计，她早就臣服在床上由自己任意施为了。

作者们敢脱下裤子给大家看看巨龙到底什么样吗？！

而这种对阳具的隐忧并不只在小说中有所反映，在现实生活中，男性也常常“吾日三省吾身”：

我够长吗？我够粗吗？我够持久吗？

在一定范围内的长度、粗度、持久度都是受女性欢迎的。

但是动不动就长度二十多公分、直径6 公分以上、一做就俩小时的……

叹，最难消受巨龙恩。

我再这么写下去就再也无法直视任何和“龙”啊“玉”啊有关的词语了。

4. “……他将她狠狠推倒在床上，她撑起双臂正要坐起来，他立刻欺身而上，单手握住她两只细腕，越过她的头顶压在床上，在这个姿势下，她的领口大开，胸部上移，迷人的光晕和微微的乳沟深深吸引了他的目光。他将头深埋在她椒乳间，深深吸了一口气，她不由发出一声娇呼，她一个从未与男人亲密接触的少女，陡然被一个男人这样肆意侵犯着自己的敏感部位，实在叫她又羞又气。他却不去理会，伸手自大腿往上掠过，将她的裙子完全拂上腰部，白色底裤就暴露在他面前了。她紧紧闭合着双腿，扭动着腰部逃避他的大手，可又怎么能逃脱得了他手脚的钳持呢，他轻佻地将底裤下拉，一个光洁白皙的饱满馒头就这样映入他的眼中，他惊叹之下，男根极速膨胀，他再也压抑不住，就要进入。少女紧咬下唇，呜呜哭泣，连叫不要，他哪里按捺得住，挺身便进入了那个桃源世界。瞬间便被一阵温暖湿热给仅仅包围住，几乎就快速运动起来，少女的神情从痛苦慢慢变成享受，而后忍不住将双腿缠上他的腰，渐渐呻吟出声……他倍受鼓舞，渐渐加快速度和力度，每一次都狠狠的顶向她的花心，她表情越来越愉悦，呻吟声越来越大，忽然一阵热流从子宫深处迸发出来，浇在男根上，他再也忍不住，痛快淋漓地将精华全都送入了她体内……”

（图片来源网络）名词解释：

椒乳：指美丽的胸部。同义词：C-cup 。（……滚）

饱满馒头：指外阴，有时候也指阴阜。

男根：指阴茎。

桃源世界：指阴道。

你并没有来到草榴，大家好，这里是性情小组，我是C-cup 。

事实上网友给我提供的素材是这样的："贞洁的少女百般反抗，还是被男猪脚扑倒，在进入的一刹那，少女流出了晶莹的体液（眼泪啊喂），然后男猪脚老汉推车老树盘根观音坐莲九浅一深，最后在两人一阵抽搐中，少女森森的爱上了男猪脚，从此心里，呃不，下体容不下第二支鸡鸡... "

我之所以把素材复制出来不是为凑字数而是因为……

对不起，ORZ ，从床戏跳到情感戏我不会写……

这是一个霸王硬上弓的故事，最后弓爱上了霸王。

现实生活中男士请不要抱这种幻想——

不管通往女人的心经不经过阴道，但你如果这么干，那肯定是要经过牢房的。

非常无辜的一件事是，强奸发生的时候，女性的阴道是有反应的，甚至在强奸发生之前，阴道就会有分泌润滑液。

"嘴上说着不要，身体却很诚实嘛！"——不，这是错的。她可能真的不想要。阴道的性反应来自大脑的指令，当指令被接收到了之后，她就会自然的开始：毛细血管扩张，阴道内壁充血，同时分泌润滑液……

具体表现就是：湿了。

但湿了就代表有性欲吗？不。

我们会在什么时候有这种性反应——也许是任何时候。

看AV 的时候、看GV 的时候、看《速度与激情》的时候、看《人与自然》的时候……我并没有对那只水母产生欲望，官人你听我解释！

写文章的时候、喊叫的时候、睡觉的时候、开会的时候……我并没有对那份PPT 产生欲望，官人你听我解释！

有时候你情绪有变化，你很兴奋、很紧张、很激动，它会发生。

有时候你根本不知道自己湿了，但它就是这么发生了。

最后，在破处的时候女性能获得高潮那简直是需要神迹的。

还有为什么高潮一定有东西从子宫深处喷射出来，要喷也不该是子宫喷，是尿道旁腺。

哦，对了，精子们的万里长征一步还没走呢，别老想着直接送子宫里，你又送不进去。

5. "他用食指和中指按住她那个敏感的小豆豆，用轻柔的手法，徐徐做着打圈运动，看着她的表情越来越愉悦，眼神越来越迷离，他渐渐加快了速度，她果然很快就吃不住强烈的刺激，双手紧紧抓着床单，双腿

紧紧绷直，全身心去感受他指尖带来的快感，伴随着一个强烈的抽搐和一声轻呼，她很快就到了高潮……他将强直的玉棒直接顶入她水淋淋的洞口，感受着还在高潮余韵中她的颤栗和收缩，极致的快感让他很快又运动起来了，不过十几次冲刺，她已不能抵受这样的刺激，很快又开始抽搐起来了，新一波的高潮又将她包围了……这一夜，她就这样高潮了七八次。”

如果如传说中所言，男人高潮是流星划过，女人高潮是漫天烟火，那么下面这张图就很衬了。

名词解释：小豆豆：指阴蒂。

网友提出这个问题的核心是：女人真的可以多次高潮吗？

是的，有些女人可以。

主流观点认为：阴蒂是唯一一个完全负担起女性高潮重任的器官，所以，大多数的高潮事实上都是配合着对阴蒂的刺激而达到的，如果撤去对阴蒂的刺激，绝大多数女人的高潮就很有可能成空。

你可能会认为在性爱中无法刺激到阴蒂，或者你的女伴认为直接的触碰阴蒂会导致不适。

实际上，女性的快感来源非常复杂，且各人都有不同：胸、耳朵、阴阜、阴蒂、会阴、阴道、腹膜、肛门……等，即使没有到达高潮，对这些位置的刺激也能带来快感。而如果要刺激刺激阴蒂的话，在性爱过程中，常常是通过撞击、摩擦、运动牵扯周围区域来做到的。

哪些女人可以多次高潮呢？很遗憾我们不能从外表看出来——不，我的意思是即使脱光了你也看不出来。

实践出真知。

就像我一直告诉你们的那样：在你的前戏中，尽量用你的口活或者手活，让她感受一次高潮，然后在她感受高潮的时候，给她半分钟，你可以去漱个口，擦个手，然后1234 ，再来一次。

如果她可以感受到第二次高潮的话……那么恭喜你，再去漱个口，擦个手，1234 ，再来一次。

就是要以这种科学严谨、勤奋肯干、务实求真的态度来对待女人的高潮。

你就能知道你的女伴她到底能获得几次高潮了。

当然一次结果不能代表什么，还要看临场发挥，即使是一个能够获得连续8 次高潮的女人，也不代表她每夜都可以高潮8 次，更不代表她没高潮到8 次就不会爽。施主不要太执着了。

而且你知道她虽然一直躺在那里没有动看起来很爽，但其实高潮也很累好吗？还要8 次？

（众女同胞：累？！我不怕累！放开那个高潮，让我来！）

性爱的质量不是以高潮次数论的，是以过程论的。

当然我并不是说不要高潮——再怎么说也是高潮，至少给一次好吗。

来，接受这个世界造物主的不公吧——

有的人可以一夜三次郎，有的人一次都来不了。有的人可以让女人一夜连连高潮，有的人只会被女人踢下床。有的女人换哪个人都可以高潮，有的女人给你加藤鹰也没招。

就像接受身高、长相、出身这些不可抗因素一样……接受它吧。这就是人生。

哦多么痛的领悟！

6. “……他做完最后一次冲刺，将精华全数射入她体内，再也没有一丝力气，又不舍得拔出来，她的玉穴在高潮中有力的收缩着，异常的湿热舒服……他与她一起侧躺着，静静的抱着她，感受着她体内的温度，隔了一会儿就感觉到自己的欲望又回来了，忍不住又开始发动新一次的冲刺，他甚至姿势也没有变化，直接从她身后抱着她的腰，一次次狠命的顶着，直到自己再一次将所有精华都释放出来……天亮了，他被自己每天早上的欲望给叫醒，才发现自己竟然一整晚都在她的体内，他被本能所驱使，也不管她还在睡，忍不住挺动腰身，又开始了新一轮的进攻……”

名词解释：玉穴：指阴道。

孩子你这是练了江湖失传已久的铁屌功吗？

在港片《金瓶梅》里，欲练此功，必先每日以屌戳沙千遍！

你这么屌你家里人知道吗？

男性射精之后是有个不应期的，也有人叫它“小死亡”。看名字这么暗黑系，你就知道射完之后他差不多已经废了，无欲无求了。

基本上射完之后他会有好几个小时甚至好几天都不想要。不要说你美若天仙了，你就是媚成狐妖，大概也不能让他立刻就梅开二度的。（有例外吗？有，比如他可以持续勃起。）

要知道阴道在性交结束后，不增加新的性刺激，性欲渐渐消退，阴道润滑渐渐减少，阴道口慢慢合拢，会自然而然产生一种挤压力将阴道内的物体挤压出去。如果阴茎已经软了的话，是很容易在一个你甚至还没察觉到的时刻里就慢慢滑出来的。

怎样不会滑出来？保持金枪不倒就不会滑出来。

说到金枪不倒简直要两眼放光，谁不想金枪不倒？谁不想夜御十女？谁不想一屌征服天下？（……你脑补够了！）

但是金枪不倒就一定好吗？

悠着点。

阴茎连续勃起五六个小时，中间无疲软状态，那你最该考虑的是赶紧找到离你最近的急诊室，而不是夜御十女了。因为长时间的勃起若不及时治疗，可能造成海绵体纤维化，引起永久性阳痿，可能造成阴茎组成部分坏死。

——俗称“屌爆了”。

网友问我的时候，居然不是在怀疑为什么男主可以在女主体内待一整晚，他的疑点在——“他难道真的可以一晚上三次吗？”

（重点错）当然可以。

只是一夜三次郎不常有，即使他是一夜三次郎，也不能夜夜三次郎。

（药渣露出世外高人般“图样图森破”的表情。）

7 “……他感受到自己越来越热，一股酥麻的感觉从小腹蹿起，一直往头顶奔去，他忍不住开始急速的挺进挺出，她在他身下感受到他忽然变得强直、滚烫、坚硬的肉棒，在急速的运动中她感受到巨大的舒适感，她忍不住将全身肌肉都绷紧了，用尽全力去夹紧去感受他带来的快感……他忽然发出一声低吼，一股滚烫的液体急促的喷涌而出，有力的浇上了她的花心，在这滚烫的暖流熨烫之下，她很快达到了高潮……”

名词解释：肉棒：指阴茎。

（看到这个词连我都开始感到羞耻了。）

射精会带来一股热流，这常见于各种色情小说的描写中，然而事实上它真的是一股热流吗？

成熟精子在射精之前是储存在粮仓——附睾中的，附睾的温度要低于人体体温3-5 度。假设你是一个从冰库里走出来的人，你可能是滚烫的吗？

假设是从低于体温3-5 度的粮仓里出来的，它可能是一股热流吗？它应该是寒流。

当然女性是感觉不到寒的。

在性交过程中，男女生殖器剧烈摩擦，血液供应充足，温度较高，精液几乎是在出来的瞬间就被捂热了。

而且，当你在一个很热的天气里，喝到一杯比你体温略低一二度的水，你是察觉不到它比你体温略低的。

……何况管它热还是温还是寒，这根本不是重点，请不要在意这种细节好嘛！

女性会因为感受到男性的射精而高潮吗？

这样说的话，每次性交的过程中只要拿温水去冲击她的阴道深处就可以高潮了，so easy ！妈妈再也不用担心我的高潮了！

……作者你真的把高潮想的太容易了。

事实上男性的射精并不对女性的高潮带来生理上的助益，也就是说我们并不会因为男性的射精而瞬间变得更敏感。

能带来生理助益的是射精前奏，在男性的性高潮中，龟头几乎达到平时体积的两倍大，阴茎变硬，男性会有最强的性欲感觉，这会促使他们进行更为快速更为猛烈的运动，而这种体积和速度同时倍增的刺激，也能带给女性很强的性欲感觉，这种性欲感觉可能集中在腹膜、可能集中在阴蒂、可能集中在G 点、A 点、U 点……男性很容易发现在这个时候女性的表现同样是很激烈的，不光是声音、表情，有时候还会伴随着阴道内部的包裹感增强，而这又会进一步对男性形成刺激，使他们很快到达射精不可避免阶段，从而射精发生。

在男性射精之后发现女性也高潮了，如果不是凑巧她的性欲快感在他的刺激中累积到了最高峰的话，那么她就是一位善良的女性。

眼看着他已经花招百出，大汗淋漓，射精之后看来也不用指望他还能干什么了，她怎么忍心叫他失望呢——不如给他一次高潮吧。

那首歌怎么唱的来着？——“我给你最后的疼爱，是假high 。”

8. “……他将自己怒勃的巨龙狠狠挺进她娇嫩的洞中，她不堪其粗，不由紧紧咬住丹唇，抑住了那一声轻呼。他满意地看着她额头细密的汗水，饱满坚挺的胸部，雪白的小腹，以及，埋藏在那片雪白平原下的，那形状狰狞的巨龙，她紧致的小腹完全显现出了巨龙的形态，叫他看得热血上涌，忍不住隔着她的小腹，轻轻去摩擦自己的龙头，只觉得在紧致的包裹感中还有一阵酥麻的快感直冲脑门……”

名词解释：雪白平原：指女性小腹。（反正这种小说中它不会用来指女性的胸部。）

我觉得这个“她”必须是充气娃娃。

或者在有些男性的眼中，女性不是和他们一样由骨骼、肌肉、皮肤这些东西组合起来的——她们是由一层皮肤包起来的，里面包着一根叫阴道的管道，好吧，再加上一根叫菊花的管道，哦，胸口再加上两个一摸就舒爽的巨大肉感按钮。否则怎么解释一根进了阴道的阴茎，在小腹上呈现出了完整的形态呢？

抵达小腹水平线的位置是什么概念呢？

通常要至少与抵达阴道最深处的长度持平了，因为小腹的位置切进去是子宫。而在第一篇帖子中我们已经探讨过了要怎样的长度才能在女性充分性唤起的时候，抵达到阴道的最深处。

每次说到长度都似乎有男士被戳到G 点。

第一篇面世之后有男士嚷嚷：我的尺寸不过平均水平，可我就顶到过花心啊！我猜他一定不知道这意味着什么，否则他就不会这么勇敢的广而告之了。

——如果不是那位女性阴道很短小（比如阴道在5-7 公分以内，假设

在充分性唤起状态下她的阴道延展率达到了100% ，也大约只有10-14 公分左右，当然如果她没有被充分性唤起，那其实10 公分也不用……接下来的内容请参考系列帖第一篇吧）

——如果她并不属于阴道特别短小的女性，而她却被很一般的尺寸顶到了宫颈，那意味着她根本没有被充分性唤起，所以她的阴道长度没有足够延展。

而这就意味着：他不懂女性性需求、不懂服务女性、甚至可能对性伴侣抱持着凌虐感超过取悦感。

然后这就意味着：不管你到底什么尺寸，能捅多少花心，多数女性都不会想和你上床。

别说是平均水准的阴茎长度了，在女性没有充分性唤起的时候，你拿一根10 公分的软棒捅进去，你也能捅到花心。

然后呢？然后宫颈炎症问题就来找她玩了。

好，插播结束，欢迎回来。

阴茎进入阴道之后，他就差不多进入了女性整个骨盆的最中心位置，这意味着往后面看，他离臀部很远，往前面看，他离阴阜很远。

并没有人描写过在女性的臀部上显现出了阴茎的形态，我觉得可能作者具备这种常识——隔着那么大一块肌肉和肥厚的脂肪层，你就是放个可乐瓶进去，也显不出个什么东西来的。

那么往前看，阴阜这里可能会有什么显出来吗？

阴阜处通常覆盖着阴毛，成为连接腹壁和大阴唇的中间地带。阴阜底下是一层非常肥厚的脂肪层，作为性爱减震带存在，同时也是一个较为敏感的性感带，女性的阴阜有比男性更为肥厚的脂肪层，中间还隔着一个膀胱和尿道，你如果没把可乐瓶放进去，一般也显不出什么东西。只是在性交过程中，这里整片区域会很自然的形成一个微微的拱形，而在女性高潮过程中，这种拱形会变得更加可被观测到。

指望通过摩擦小腹撸管，虽然我不知道这样的话为什么需要性交——幸好它也不能成立。

不是谁都愿意做人肉飞机杯的。

9. “……在这个随时都有可能被人推门进来的仓库里，他紧紧环住她的腰，撞击着她圆润丰满的臀部，狠命地做着运动，她上半身紧紧贴着墙壁，浑身高度紧张，大汗淋漓，臀部上的汗水混着两人体内晶莹的体液，顺着她的大腿蜿蜒而下，受到这样的视觉刺激他变得越加兴奋，感受到他的兴奋，她也越来越愉悦，又担心着仓库门外随时可能进来的人，不由得变得更加敏感……忽然门被推开了，他吃了一惊，然而已经箭在弦上不得不发，只得接着往前深深一挺，将全数精华狠狠射出……而她也在又惊又羞之下仓皇泄身……”

名词解释：泄身：指女性高潮，因为有观点认为，女性高潮会有射液

行为发生。

为什么有些男人喜欢野战？因为紧张、刺激、惊险。

环境造成的紧张感，迫使他必须尽快的完成这项工作，这过程中他要保持对高度的警惕性，高度的专注力——这些容易让男性在性行为中更快的达到高潮。

我不厚道的猜，应该还有一个原因——野战射得快，不会被嫌弃？因为她也想早点完事啊！

心理学上的一个名词："投射"，即把自己的主观需要和心理行为特征推测成在别人身上也存在。

——就是男人自己被吓射了，就以为女人也会被吓射。

too young too simple ，sometimes naive 。

女性心理上享受不安全环境下的性吗？

女性的性心理实在是太复杂了，以至于我们很难判定对她们而言，什么行为是好的，什么是不好的。有些女性甚至比男人还要热爱暴露，她们喜欢不穿衣服在阳台晃，喜欢对着对面的男性偷偷劈开双腿，喜欢在一些公共场所进行性行为……肯定会有女性在心理上会享受这种叫人充满不安全感的性爱，同时，她们肯定是少数。

高潮分为四个阶段，想必看了《性爱大师》的人都知道了，分别是兴奋期、平台期、高潮期、消退期。

对高潮影响至为关键的是平台期，在这个阶段，如果操作顺利、配合默契，女性会进入高潮。

理论容易上机难啊！

——要么是女人还在平台期冲刺，男人就扛不住完事了；要么他就是懵懵懂懂就上机，把系统IOS 当XP 啊！

怎样从平台期走向高潮，这可不是三言两语说得清的，反正不是所有机都共享同一份操作手册。绝大多数女人，在平台期的冲刺高潮过程中，都要求有安全的环境和放松的心情

——你就别惦记着锅里的菜、厨房里的煤气管、大门是不是没关……

拜托你们！专业一点好不好！

回到示例素材，作为一个色情小说作者，写东西怎么能这么武断呢？！

女主又惊又羞之下泄身，未必是吓射了——

也许是吓尿了呢？

10. "……他深深贯入她体内，往来激烈的运动着，她双腿缠绕着他的腰部，双手勾住他的肩，随着他的运动剧烈腰肢款摆……他挺直身体，保持还在她体内的姿态，单掌按住了她的小腹，而后一面继续运

动，一面看着她骤然咬紧了嘴唇，放纵的呻吟却从齿间逸出来，表情也越来越愉悦……”

这个素材带来的疑问是：按压女性的小腹真的会增强快感吗？

事实上，如果是小腹的话，那里没有敏感带，小腹往内延伸是子宫和卵巢，里面也没有什么性感带。

然而如果是小腹下方的阴阜呢？那就大有可能了。

阴阜是连接腹壁和大阴唇的中间地带，上面覆盖着阴毛，能够对摩擦产生快感，是作为面对面性交中的减震带存在。

怎样解释女性对按压阴阜产生反应呢？

有人怀疑这是因为按压导致阴道包裹更紧了。

那么从阴阜和臀部一起往中间施力肯定更爽对不对？！

……你以为在挤奶吗？

女性的阴阜距离阴蒂、尿道口环状区域等高度敏感带很近，在对阴阜施加刺激的时候，很容易也对这些性感带产生刺激。

在性交过程中按压阴阜，能够对膀胱和尿道产生施压从而产生尿意，期间又伴随着性交中的性快感。

正是尿意快感傻傻分不清楚。

有人喜欢这种尿意，有的人不，当然最重要是你的她怎么看，如果她喜欢，那就不要……停……

据同学们汇报给我的作业情况，许多男性都会将尿意视作高潮快感——

“老公不行了，我想尿尿！”“忍着点！高潮快来了！”

然而很遗憾的是，尿意是尿意，高潮是高潮，结果往往是；

半个小时过去了……那传说中快来的高潮怎„么„他……妈……还……没……来……

想让尿意与高潮完美交集吗？

请移步别处寻找加藤鹰教程。

11. “……他眼见着她越来越兴奋，为了加速她达到高潮，他曲起食指，用力弹上了她的豆豆，眼见她一声高呼，便感受到阴道内一紧，她已然泄身……”

名词解释：豆豆：指女性阴蒂。

一面打字一面觉得自己身上某个不寻常的位置陡然一痛！

女同胞请让我看到你们中枪的膝盖！

作者完美给我们诠释了什么叫作死。

作为完全负担高潮重任的器官，阴蒂与龟头本属同源，作为一个能高度感受快感的器官，你要知道它对痛感也很敏感。

正是由于阴蒂这种敏感性，所以任何对阴蒂的刺激都需要很谨慎。

她不一定喜欢你粗糙的手指，不一定喜欢隔着布料死命摩擦，不一定喜欢你隔开阴蒂罩直接揉阴蒂……啊你问怎么刺激？请移步《浅谈一点让妹子高潮的房中术》

对阴蒂最好的刺激是灵活湿润柔软的舌头……在前戏里我们最想要什么？

不是何铁手！！！是金舌郎君！！！

在感受性快感的过程中，阴蒂变得非常敏感，保持胀大勃起状态，以更好的凝聚快感，为从平台期向高潮期冲刺而努力着……

这个时候你给它弹一发……

不了解这种感觉的同学，请让你的女伴在你快射的时候，用绷紧的皮筋对着你的龟头，“吧嗒”弹一发……

你就明白什么叫爱与痛的边缘了。

然后？然后也不会有什么痛苦中的高潮，你会被直接踢下床。

再也没有然后了。

12. “……他畅通无阻地进入了她的体内，才发现她竟然已经不是完璧，这个发现大大的刺激了他，想到她未来生下的第一个孩子竟然会更像另一个男人，他怒火攻心，恨不能在她体内横冲直撞……他没有想到自己竟然比以往任何一次都更兴奋，到最后喷射而出的时候，竟然大大超出了平时的量……”

名词解释：完璧：指处女之身。

这篇文一定会让许多人笑到倒地不起的程度！哈哈哈哈哈哈哈哈反正我已经不行了！

槽点太多，信息量略大，咱们从头梳理！

首先，为什么男人进去之后就可以确信一个女人并非完璧呢？！这！不！科！学！

第一点：女性生殖系统在母体中是各自发育而成的。等到胚胎发育进入六到七个月时，会渐渐发育出可观测到的阴道器官，但是它并不接通外界，出口被体表组织封住了。然后慢慢的，阴道口会从阴道末端发育成形，最终形成连接阴道与体外的一个出口。处女膜，或者更准确来说是阴道膜，就是在阴道发育过程中遗留下来的一小片组织。

处女膜又不是处女才有的，处女不一定有处女膜，非处女也不一定没有处女膜。

第二点：那。根。本。不。是。一。层。膜。这片结缔组织，各人厚

薄不一，上有孔洞，其形状可以千奇百怪，洞口亦大小不一。世界上找不到两片完全相同的叶子，同样你也找不到两块完全相同的阴道膜。

第三点：有些女性的阴道膜非常强韧，同时孔洞够大，它可以容纳卫生棉条、手指、阴茎……通过而不受损。也有些女性的阴道膜非常脆弱，难以受力，孔洞较小，在较大的动作下就可能轻松撕裂。阴道膜的脆弱或强壮与女性体格毫无关系。这玩意儿真的没什么责任感，它真的就敢长这么随意……

第四点：它不一定会很痛，不一定会流血，取决于你的个人体质、它的生长形态、性爱操作方法……

第五点：以松紧程度来判断处女与否已经太落伍了。开玩笑道高一尺魔高一丈，我们早就准备了好了阴道紧致大法，别忙着惊讶，也许你已经不知不觉接过无数次招了……

各位处男作者写破处文前可先看我曾经发的文《关于处女膜的几个讨论》

当然看完也不会让你看起来就摆脱处男了，但起码是在更高端点的位置被拆穿嘛-

其次，有一个研究被科学实验证实过，那就是：当男性发现伴侣不忠，或者伴侣可能不忠的时候，他会有比平时更高的射精量。

科学家们认为这种行为目的只有一个，占据受精权。

——犯我领土，虽远必诛！别看手无寸铁！我有亿万子孙兵！

再次就到了我们喜闻乐见的“先父遗传”时间了。

这个理论的核心观点在：认为女性的基因会被第一次进入的男性所污染，使生下的孩子更像他。

基因会在哪里被污染？

我们好像只有两个地方可以怀疑，要么是子宫，要么是阴道。

别指望了，精液基本是射不进子宫的。

好吧，假如它就是射进去了。那么恭喜它，如果没有和卵子结合的话，它几天内就会挂了。

如果它没碰见卵子也没挂呢……

不管它挂没挂，它都会迎来女性子宫内膜的脱落……然后伴随着大量经血一起排出

——这个过程我们叫它大姨妈。

好吧，那就不是子宫，肯定是阴道了对不对？

很遗憾，阴道只能往外渗液体，而不是吸收液体——那玩意儿不是海绵，它更像皮肤。

更何况每个月经血还要一遍遍冲刷阴道……

反过来说，如果可以吸收东西的话，那么，一定会有大量的“阴道嫩滑牛奶浴”、“阴道玫瑰芳香护理”、“阴道精油紧致护理”……等面世的。

……哦，你们最好不要告诉我这些东西已经有了。

打开脑洞，从另一个角度想，如果这个理论竟然是真的话——那大家更该担忧的是，孩子会长得像按摩棒、手指、黄瓜还是茄子呢。

篇99 ：【C-CUP 性向话题】女人为什么假装高潮?

作者：C-cup

绛红的灯光，粉红的大床，荷尔蒙浮动的夜。一个金发女郎、明眸高鼻、穿着黑色内衣、呈狗仔式跪在床上，紧实身材看上去却疲倦不已，肩膀瘫在枕上、声音全无，她的腰被身后的男人双手掌控着，她的臀部顶着他的小腹，一次次迎接他狠命的撞击……数回合之后，她开始发出声音“Oh ，God ！Oh ！You're so good!You're a fucking animal! ”她说着脏话，声音渐渐高昂、喘息逐渐剧烈，身后男人备受鼓舞，如电动马达一样开始挺动腰臀……不一会儿，他瘫倒在她背上，再也没有一丝力气了。而他身下的金发女郎也终于露出一副解脱的模样。



这不是色情片，这是腾讯视频最近在热播美剧《性爱大师》。

这部美剧本年最值得推荐，主旨实在动人——“让我们科学的谈性”。

《性爱大师》大量篇幅探讨女人性高潮，腾讯娱乐更是独家专访了的两位主演，采访中女主丽兹大胆直言“现在已经2013 年了，我觉得这种行为应该要列入非法行为！”

好剧正开播，来，先让我们一起探讨下剧中Master 提出的第一个问题：“女人为什么假装高潮？”

我们知道，为了保证后代质量，几乎所有的动物，都在寻找拥有优质基因、或拥有优质基因证据的伴侣（因为基因是不可见的）。同样，人们相信，能够从性中获得强烈性快感的女人必然是健康且体力好的。而在全世界各种版本的民间传说里，都相信男女双方同时达到高潮孕育出的后代才能继承双方最好的基因。这大概是除了快感之外，人们执着于

高潮的另一个原因。

据调查，超过半数的男人对自己的性能力怀有隐忧，对于伴侣的前任他们总在担心：他会不会比我更大？他是不是床上功夫更好？

男人有一个很有名的“秘密愿望”：请再给我两公分！

阴茎大小真的决定女人的快感吗？-- 答案当然是NO ！

与重次数的男人不同，女人重感受。她们并不需要一个“神屌大侠”，而需要的是一个懂在床上尊重女人，肯在性爱里付出，温柔体贴有服务精神的男人；而不是一味活塞运动，自以为自己很厉害，却根本不能带给她真正的快感。

后者会让她们失去对性的兴趣，于是为了早点结束性爱，她们伪装高潮让男人加速射精。久而久之，就成假装惯性。

所以，男人们，与其长J ，不如长技。

要知道，女人身上有包括阴蒂、G 点在内那么多性感点，而你竟然没有试过其中任何一种让她高潮，这床上雄风怎么好意思当得起来？

当然女人是很懂得体谅男人的。对许多女人来说，真爱即意味着延迟满足或不求满足。当她们发现男人有可能无法让自己高潮时，出于对男人的爱，她们会选择假装高潮来维护他的自尊心、并加深他的心理满足。

这本该很感人，但是你要知道，你装了这一次，他会记住下次还要这么干，于是你就要装第二次。然后一次一次……无穷尽也。

在传统的性爱观或者两性观里，往往认为男性应当追求女性，占据主导地位，而不是反过来；

同时认为女性应该：不轻易表露自己的爱意；只在婚后发生性行为；为了保护男性尊严应该适时撒谎，以男在上的姿势插入阴道获得高潮；让对方感受愉悦而不是自己享受愉悦。

许多女性从来没有探索过自己的身体，她们不清楚自己那里到底长什么样，不知道如何给自己快乐，她们甚至不相信高潮的存在。

正如所有的性治疗师都会建议你的一样：想要高潮吗？Use your hand （先自己给自己）。

只有你到过桃源胜地，你才知道怎么带领你的男人去那里。

回到剧中，当《性爱大师》问出“女人为什么假装高潮”时，我想电视机前万千女观众的内心都开始出现无数弹幕。

她们很怕男人问那一句“亲爱的，你高潮了吗？”-- 答与不答间，妾身千万难。

当然更可怕的是第二句“高潮的感觉怎么样？-- ”你要怎么描述一种你没尝过的美味。

没有指导和沟通，永远不会有真正的性爱大师。

没有人能一蹴而就，就算它看上去不奏效，多试试又何妨？

这部剧起码带来了一个正确的观念：美妙的性爱从沟通开始。

请记住：你的喜好需求，没人能够无师自通。如果你知道如何让自己高潮，告诉他位置& 节奏，用你的话语& 喘息，你的呻吟& 潮水……everything 。

最后，希望你们的高潮，从不再假装开始。

篇100 ：【C-CUP 性向话题】日常性爱杀手

作者：C-cup

确保你是想为你的性爱加分，而不是恰好相反。因为许多日常行为可能让你在不知不觉中失去了性爱的快乐。

酒精

关于酒精，在《麦克白》中莎士比亚写道："激起你的欲望，却带走你的表现。"研究表明：在一个小时内，两个各自处于平均体重水平的男女喝下两杯高度啤酒/ 鸡尾酒或一杯纯度烈酒，酒精便能明显增加男性勃起障碍的风险，而同时，它还降低了女性的性反应能力。

烟草

尼古丁过量同样对床上表现有影响。吸烟变窄的血管，使流动到男性阴茎的血液流速变缓，时间变长，在一定程度上增加了男性勃起障碍的风险。在女性方面，相同的机制限制了血流进入阴道壁，降低润滑。

抗抑郁药

抗抑郁药治疗抑郁很管用，然而它并非没有代价。除一个以外（见下文），抗抑郁药带有相当大的风险性副作用：降低欲望，男性勃起障碍，润滑度降低，女性快感降低，难以达到性高潮。时下流行的抗抑郁药选择5- 羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs 类药物）：百忧解，左洛复和帕罗西汀。杰米·格兰姆斯（医学博士，在华盛顿特区沃尔特·里德陆军医疗中心的精神病科首席）认为，SSRIs 类药物导致半数以上的服药者遭遇了性问题。在老年人抗抑郁药中也发现了同样的副作用，如阿米替林，盐酸丙咪嗪，苯乙肼。

如果你不得不服用抗抑郁药，你怎样来保持性功能呢？雅各·卡措（医学博士，华盛顿特区精神科医生）说，较低的剂量也许能在降低副作用的同时保留抗抑郁的作用，或者尝试"药物假期"。药物假期来自安东尼·罗斯柴尔德（麦克莱恩医院的精神病学家，医学博士）在马萨诸塞州贝尔蒙特的进行一项实验，30 对夫妇同时服用一种SSRI ，服药时间为：从周四早上到周日中午，报告内容：性功能或欲望变化。在20 名服用帕罗西汀和左洛复的人中，有一半报告他们在周末时拥有更好的性功能和更多的欲望，只有2 人表示感到更加郁闷。但在10 个服用百忧解的人中，只有一人在性方面有改善，大概是因为百忧解比其他SSRls 类药物从血液中清除需要更长时间。

抑郁症患者还有一种选择，询问你的医生能否将药换成安非他酮，目前尚不清楚它有没有性损害的副作用。

其他合法药物

数量庞大的处方药和非处方药，甚至人们用来治疗过敏的抗组胺，都可能导致性损害。"如果一种药物的标签上写着，"可能会引起睡意，"性

医学专家特蕾莎·克伦肖说，”它就可能会削弱性欲或性能力。“在加州柏城，性别/ 药物相互作用基金会主任约翰·摩根泰勒估计，高达20 %的性问题源自药物副作用或不良反应。他建议，在每次拿到处方时，仔细询问医生和药剂师，有无导致性损害的可能。

违禁药物

毒品和镇静剂被称为“扫兴者”有一个绝佳的解释：吸毒者确实常常失去性欲。认为它们能“助兴”是不正确的，安非他明和可卡因刺激性欲，但损害性高潮，使得性生活质量下降。经常使用，易导致性欲消失。

对性行为产生最不可预知影响的违禁药物是大麻。有人认为它能提高性快感。从化学理论而言，它只是一种可能：可增加血液中的苯乙胺，那是与爱情和性欲相关的一种神经递质。然而同时，大麻也使得一些人变得焦虑或烦躁，进而摧毁性欲。

最后，使用违禁药物涉及风险，可能导致你被捕。

选译自《Psychology today 》

篇101 ：【C-CUP 性向话题】开发你的高潮能力

作者：C-cup

男性的高潮往往伴随着射精，高潮于他们而言，就是射精的奖赏。但对女性，上帝似乎忘记了要给她们怀孕的奖赏。金赛的研究表明，约70%的女性能够在性活动中获得高潮，这其中仅有不足30% 的女性能够在阴茎 - 阴道式性交中获得高潮。想想有那么多女性终身没有获得高潮，或许会让只能获得阴蒂高潮的你稍感庆幸，然而想到还有一些幸运儿能够在阴茎 - 阴道式性交中获得快感，又不免让你一颗心蠢蠢欲动。

女性的性与男性的性天然不同。

首先是性欲水平上，男性的性欲水平自青春期开始就很旺盛，在社会接纳度高的的情况下，他的性欲会在很多年内保持一个很高的水平；而女性，女性的性欲虽然也是天然存在的，但很大程度还受社会接纳度、后天开发程度的影响，在一些打造女性无欲、少欲形象的社会文化中，女性的性欲水平还会更低。

其次是性唤起上，男性的性唤起标志是阴茎勃起，唤起程度高的时候，尿道口还会分泌前列腺液。而女性的性唤起固然也会表现为阴道湿润，分泌增加，但这些并不代表女性已经投入到性爱状态了，在性唤起程度不足的情况下，高潮就不可能发生。

再次是性满足方式上，其实男女的性高潮所经环节是一样的，从兴奋期、平台期、高潮期（如果有的话），步向消退期。男女双方的平台期都非常关键，平台期积聚到足够的性快感，最终推向高潮期。对男性而言，对大多数正常男性，平台期走向高潮期是水到渠成的事，对女性却很艰难，在姿势不对、时间不对、技巧不够、注意力不够集中的时候，也许就会一直在平台期打转，直到最终身体放弃努力，直接进入消退期。

没有无缘无故的高潮，研究表明，拥有更多性经验的女性更容易体验到高潮，有稳定高潮的女性即使更换伴侣后通常也能继续拥有高潮，对自己身体更了解以后，更明白自己的需求，也更懂指导伴侣，也就更容易获得高潮。金赛的研究指出，女性的性生活巅峰通常在30-34 岁之间，而30 岁左右的妇女也最容易从性生活中获得高潮。这或许互为因果：越有高潮越爱性生活，越多性生活越容易高潮。

在性欲、性唤起、性满足这三个方面上女性探索不足、开发不够，就会让她们难以获得高潮。开发并不是男性才能做的事，现在女性早已不是高墙中围困的公主，等待王子披荆斩棘来救赎，把所有希望都寄托在王子身上，你可能会在婚后变得非常失望。想要快乐，先自己来。想爱人，先爱己，不懂取悦自己，哪怕想取悦伴侣也有心无力。

在我的《浅谈一点让妹子高潮的房中术》一文中，我曾提到女性要在女上位中感受阴茎对阴道的刺激并逐渐作出反应，考虑到在实战中，可能会因为时间和心理状态等原因，无法全身心投入到这个反应过程中

来，女性需要实战以外的锻炼，这篇文章把我的独家开发方法传授给大家。

1. 准备一间无人打扰的卧室，再准备一根按摩棒。

2. 将身体伸直平躺在床上，你可以先酝酿一些情绪，然后用按摩棒开到最低档，刺激阴蒂。不喜欢太刺激的女性，可以先隔着内裤来，还可以将按摩棒放置在阴蒂上方，靠近阴阜的位置，然后逐步缓慢接近阴蒂，放松你自己全身的肌肉：试试对你的双腿肌肉做一个收紧 - 放松 - 收紧 - 再放松的循环往复的过程，感受你的欲望在肌肉收紧和放松间的区别，你会感受到在肌肉收紧状态中，你的欲望更强，身体更敏感，慢慢延长肌肉收紧的时间，集中注意力去捕捉你的快感感觉。

3. 感受到自己在往高潮方向攀登，将你的按摩棒往下移一点点，阴蒂的下方是阴道口，你可以现在阴蒂和阴道口之间进行刺激，感受到你在保持原有的刺激水平，你的欲望没有因此下降，逐步移到阴道口位置，对此处进行刺激。当你感觉欲望稍微往下落的时候，让肌肉收紧 - 放松 - 收紧 - 再放松，同时让按摩棒往阴蒂方向移动一点儿，（阴蒂是一个完全负担起女性高潮重任的器官，当你感觉欲望不足时，向它借力，在女性阴蒂刺激达到高水平时，能够带动阴蒂周边和尿道口周边的环状区域同时敏感起来，而这一块在平时是不容易被直接性唤起的。）将欲望提升上来以后，返回到阴道口继续刺激。

4. 你可以选择在3. 的刺激中直接达到高潮，对于一些能获得多次高潮的女性，你也可以选择第一轮直接刺激阴蒂，并使其高潮。而后，在第二轮的刺激中，由于你的阴蒂以及周边区域已经处在高水平的性唤起状态下，使用按摩棒刺激阴蒂下方及阴道口，同样的，如果感觉欲望不足时向阴蒂借力。

5. 如果使用的是可模拟抽插的按摩棒，那么也可以在阴道口以及周边环状区域处于高水平唤起状态时，让它慢慢插入（记得给按摩棒戴套）。此处提醒一下，对许多女性而言，进入之后立即狠命抽插可能会破坏她们积累的性快感，在实际探索的时候，要集中注意力，仔细分辨自己的欲望感觉。你可以静止一下，感受一下，然后开始慢慢动起来，深浅、速度都要通过你的仔细体会来把握，女人的性喜好不尽相同，这方面的差异会非常大，当感觉快感不足时，集中注意力，刺激阴蒂帮你找回快感，然后回来，继续刺激。

通常第一次都不太可能完全做好，这种锻炼方法可以一周做一次，稳定的性生活能够帮助女性更快进入性唤起状态，随着性经验的增加，对身体的熟悉程度增加，大多数人都能获得更高强度的快感甚至高潮。

篇102 ：【C-CUP 性向话题】阴道有话说

作者：C-cup

不论你是男人还是女人，不管你来自哪个国家哪个时代，不管你是否每天和它打交道，回答我：

关于阴道，你知道多少？

这篇文章给你们，不必客气。

1. 阴毛的存在，不是为了保有人类被逐出伊甸园之后的羞耻心，也不是生物进化的疏忽。它有三个关键功能。

首先，它可以保护娇嫩的阴道，观察阴毛生长方向，你会发现它虽然卷曲缠绕，却是尽量护住了阴蒂和阴唇的。

其次，它是生殖功能的提示，人类女性不像动物，我们没有发情期，隐藏了排卵期，不接受领袖强暴，我们执行了阴道准入条例，我们充满神秘。正因为我们不是大黑猩猩，没有红臀标识，因而人们会用其他方式来表明生殖能力的成熟，阴毛是一种标识。（白虎这种个例不予讨论。）

最后，阴毛覆盖着阴部，其内蕴着大量的信息素，这种信息素对性欲能产生直接的作用。

2. 阴蒂有8000 个神经末梢，阴茎只有4000 个。从反应机制来说男女高潮是一样的，但由于并没有人同时获得了男性高潮和女性高潮，所以我们至今还无法确认男女高潮的感受差异。单从这个数据对比上，我们可以这么认为，虽然女人不像男人那么容易高潮，但造物主毕竟给了我们别的补偿。

3. 阴道平均长度为3-4 英寸，别担心，男人那话儿可以延长，我们也可以。当性欲被激起时，阴道可以增长200 %，它非常有弹性。当然也不怕男人粗，阴道连婴儿都生得出来，阴茎不会比一个婴儿更大。

4. 阴道不连接到肺。顶你个肺是不可能实现的。阴道当然还可以扩大，但它不是一个开放的腹腔导管。微观精子运动可以发现，那些非常幸运的精子能够通过子宫颈上一个微小的孔游进子宫。但这不代表卫生棉条能进子宫。当然也不代表你的按摩棒能进去。所以，如果你真的不小心把什么东西捅进去了，别慌，把它拿出来就好了。它就在你的阴道里，没有进子宫，更没有进腹腔。阴道虽然有通道进入子宫，但多数情况下其实和一只袜子没什么区别，畅通进去的都是液体。

5. 袜子是可以翻过来的，阴道也可以。医学上称之为：盆腔脱垂。当你老了，它可能会变成你两腿间一个软塌塌的东西，当然不一定真的掉出来，那看起来简直像阴茎。别担心，这可能性并不高。如果真的不幸中奖，也不必担心，通过手术可以将之固定，你还是可以拥有性生活，如果那时候你还想的话。

6. 阴道与鲨鱼有共性，是不是很意外？鲨鱼的肝脏和自然的阴道润滑液里，都有角鲨烯。如果说还有什么共同点的话，是的，阴道和大白鲨一样，都是“食人族”。

7. 我们提倡使用安全套，但同时也要提醒你，它并非绝对安全，你仍有可能染上性传播疾病。与被感染的外阴皮肤、阴囊皮肤接触，都有可能染上尖锐湿疣、疱疹、阴虱等。约炮有风险，下手须谨慎。

8. 小阴唇的平均长度小于3/4 英寸长，只有1.8 %的女性阴唇长超过1.5 英寸。如果你御女无数，可能已经发现了，几乎每个人都是不同的。有些小阴唇下垂，有些向内卷，有的向外卷，有的平直整齐，有的人终身没什么变化，有的人在生育之后会外翻。如果它的形状影响了你的性生活，别担心，有阴部整形手术可以帮助你。

9. 你的头发能有7 年寿命，而阴毛却只有3 周。这就是为什么它看起来乌亮粗壮却只能长这么长的原因。不必担心，就算你不脱毛，它也不会自己编起辫子来的。

10. “阴道（vagina ）”这个词来自拉丁词根，意思是“剑鞘”，虽然在异性恋的领域它形容贴切，但这个意思我们并不喜欢。就像我们并不喜欢“挖鼻孔到底是鼻孔舒服还是手指舒服”这个讨论一样。如果你厌恶这个词，可以换一个表达。但是不要回避它的存在。阴道需要被关注，需要被认知。

11. 约30 %的妇女能从单纯性交中获得高潮。但这不意味着只有她们能高潮，你可以试试刺激你的阴蒂。快速地用手指在阴蒂上打圈按压，让你的快感掌握你的节奏，多坚持一下，造物主向来喜欢给探索者礼物。

12. 越来越多的证据表明，刺激G 点能带来强烈快感，因为它是阴蒂的内向延伸部分。最近有研究假说，阴道高潮实际上可能是深处的阴蒂高潮。当然我们至今无法给出一个定论。但谁在乎呢？高潮就是高潮，我们只需要追求它，享受它。

13. 阴道“放屁”并不代表什么。不代表你阴道松，也不代表他阴茎小。在换姿势的过程或者抽插的过程中阴道进了空气，空气挤压自然发出的声音。所以，不要不好意思，你不是一个人，每个女性都有可能遇到，你是完全正常的。如果有男人愚蠢到以此来判断什么，答应我，不要繁衍他的基因。愚蠢可能会遗传。

14. 有些女性高潮时会射液，假如你没有，你也是正常的。“女性射液”备受关注，这神秘的液体到底是什么？如果它是少量乳白色的液体，那么它可能来自尿道内的尿道旁腺；如果它差不多能装一个杯子，那多半是尿。更多时候，它是二者都有。我们不鼓励为了射液而尿床。垫一块厚实的毛巾在身下，然后勇敢的探索吧。

15. 安全性行为（甚至自慰）是对你有好处。其优点包括降低心脏疾病和中风的风险，降低患乳腺癌的风险，巩固免疫系统，帮助睡眠，使你看起来更年轻，调节月经周期，缓解痛经，减少抑郁症的风险，排解

压力，增强自信心。只是别勉力为之，小心过犹不及。

16. 阴道或许能帮你淘汰伴侣。我们知道，几乎所有物种都在寻求拥有良好基因的伴侣，而基因是看不见的，所以，大家其实是在寻找被认为拥有良好基因证据的伴侣。由于基因缺陷的一大表现是物种双侧对称性有所偏离，所以良好基因一般被认为拥有高度对称性。最近有一个有意思的假说——“性高潮适应假说”，该假说认为，女性为了确保良好的基因，会与拥有良好基因（的证据）的伴侣有更多性高潮。在一个样本量在一百对以内的实验中，这个假说得到了证实，女性性高潮与伴侣的对称度呈正相关。这一假说支持了进化心理学家的“优良基因”假说：女性性高潮与伴侣基因素质正相关，从而使这些人的精子受孕可能增加。当然样本较小，证据较少，目前尚无定论。

抛开这些，男人在床上的蠢言蠢行也可以将他送入淘汰行列。

譬如以女性阴道的形状、色泽判断女性品行，相信我，愚蠢可能会遗传，侥幸没有遗传，他也可以身教。

譬如缺乏床上礼貌，性爱可能会变成你的苦恼。

篇103 ：【军师乱弹】聊聊爱情动作片和它教的性知识

作者：17cm 军师

首先声明下，偶是新人，是来膜拜这里的大神。本着学习和探讨的目的抛砖引玉，和大家共同进步-- 偶在以前学校的小BBS 的sex 版上也算是稍微有些名气，也想来这个学术氛围更浓的地方锻炼提升下。我想来这里的大多数也是把性情认定为科学而进行学术讨论，没有色情内容的，所以在这个充满了主观感受和经验的“科学”命题面前，欢迎各种拍砖和吐槽！

我看了关于对C-cup 爱情片文章的各种评价，大部分是膜拜的，还有一些质疑的；其实我这篇不是来质疑的，而是来挺她，做补充的，因为我觉得她很多地方写的都很对，哈哈。

首先是男女数据，在这里C-cup 犯了一个关于丁丁粗度的错误判断，后来修改了。我先来引用一段ref ：人的阴茎和身材高矮、胖瘦、五官大小等一样存在着众多的差别，长短不一，粗细不齐。国内史成礼曾测定1412 例中国健康男性青年的阴茎大小及126 例健康男性的阴茎勃起长度。结果表明，常态时最长为14.5 厘米，最短4 厘米，平均8.375 厘米；周长最大12 厘米，最小4.5 厘米，平均8.3 厘米。勃起时最长16 厘米，最短9 厘米，平均12 厘米；勃起时周长最大14 厘米，最小8 厘米，平均10.75 厘米。刘国振等调查的1000 例正常成年男子的阴茎长度为：常态下长度范围为4.9-8.6 厘米，平均6.55 厘米，最长10.6 厘米，最短3.7 厘米。吴伟成等对2547 例16-40 岁男大学生阴茎进行测量，其长度平均值为7.43 厘米，周径平均为8.17 厘米；阴茎牵长平均13.34 厘米，与计算出的勃起长度13.08 厘米相似，故考虑牵长可代表勃起后长度。可见不同作者的测量结果也存在一定的差别，其结果还受地区、民族等影响。此外，在常态下同一个人的阴茎长度也不恒定，如紧张、寒冷或严重疲劳时都可使阴茎短缩。再加上测量的方法本身也有较大差别，所以很难单纯从长度上判断阴茎是不是正常。

上面的文献和女王对丁丁长度的描述是一致的，她引用数据中长度均值是11cm 多，而她又根据自己判断增加了1-1.5cm ：12.5-13cm ，与上述文献基本一致，我相信也更符合大家对丁丁长度的判断。在极值方面，数据都指向了16cm ，也基本一致，不过这个可能就和大家的经验有点不一样了，很可能大家身边总会出现18cm 的乡民，是真是假不好判断，但其实从爱情片中可以发现，根据偶的经验，很多都有16＋ 甚至18＋ ，其实做极值也不意外，非洲乡民奔30 去的也有。

女王在粗度方面犯了概念性的错误，她拿长度的10-16 和粗度的4-5.5 对比，就算现在降到3.5-5 也是很夸张的。我觉得这是因为人们往往只重视长度概念，无论是30cm 乡民还是18cm 大鸟，都只关心长度，对粗完全没有量化的概念，女王也暴漏了这方面知识的薄弱。

看上面的文献，周径值是10.5-11cm 这个级别，对于的直径即为3.3-3.5 ，与女王引用的数据还算一致，但极值方面，一般都是13-14cm

，对应4.5cm 粗度之内的，这与女王的数据有一些出入。这让人会觉得女王数据是不是有些问题，一方面长度偏短，一方面粗度偏粗，还有对身高进行分类给人们一种丁丁和身高正相关的误解，其实数据上并没有强相关性。

从枯燥的数据回来，粗度3.5cm 到底是什么概念？大家都非常熟悉TT ，对于国内市场上TT 一般尺寸的阔度是52mm ，什么意思呢，就是半周长52mm ，周长10.4cm ，直径3.31cm ；对于冈本等品牌，size 大的TT 阔度为53 ，也就是直径为3.38cm 。杜蕾斯的有型款是常见最大的了，阔度56 ，直径也不过3.57cm 。对于欧洲市场，TT 标准阔度的确比国内大，但也就是54-56 的水平。丁丁真的这么细吗？其实不是，TT 阔度基本也是一个最低值，如果你比它还细，那么不好意思，传说中的TT 掉进去了、做着做着滑掉了这些就会经常发生。一般讲合体的丁丁是比TT 要粗一些的，相信老字号的TT 厂商早把这个研究透了，大概直径上TT 要比丁丁细1mm 左右最为合体，因此可以反推国内市场丁丁粗度均值3.4cm 。同时，对极值也能有更深刻的概念了，对于3.6cm 以上的丁丁，已经可以算作大鸟戴大帽子了。4cm 是什么概念呢，女孩子食指和拇指握成圈，勉强刚刚好套进去的丁丁（手指偏短的估计套不进）。所以我觉得女王受她贴数据的影响，对粗度这个量化概念还是高估的，对应10-16 的长度，3.3-4.3 的粗是差不多的，超过4.5 甚至5 的，基本和超过18.20 长度一样的概念了。

女性罩杯也是大家热议的，各种版本都有，其实最普通的版本没人提：A ：上下差12.5 ，B ：上下差15 ，C ：上下差17.5 ，D ：上下差20 。严格按照这个标准，爱情片平均34B 也不惊讶，因为B 的确也不小了。但我知道很多很多女生用A 的水平买B 的Bra 戴，也完全没问题。

其次关于第二部分，持久时间的问题，这和尺寸问题一样是男同胞们最关注的问题（好像很少关注技巧有多好、花样怎样、效果怎样，大家都对尺寸和持久念念不忘）。这个话题简直可以开个主题楼天天更新讨论，我只针对女王的评论补充一下。首先非常肯定女王关于持久的这段描述，”一般来说在正常频率下，插入之后5-20 分钟以内，女性的性快感是呈递增状态的，如果节奏把握得当，在第5-15 分钟这个时间段里，达到波峰，有可能获得本场性爱的最舒服感受。但是一般过了30 分钟，女性的快感会递减，相应的，阴道减少分泌润滑液，就变得越来越干，女性也从享受变成忍受“。

也有ref ，就不引用了，意思是说男人兴奋时间一般是4-5 分钟，而女人会长达20 分钟，这是造成不和谐的一大原因，也是男同胞们想方设法延长时间的生理主因。女王的描述完全和这个吻合，而偶根据经验也是非常赞同女王的话的：女人最快能达到高潮的时间大概在10-15 分钟，短于这个时间很困难，因此前戏不下功夫的男同胞如果自己坚持不了10 分钟，让女人高潮是相当困难的。而30 分钟后，时间越长越痛苦，我需要给女王补充一下，如果女人到真正的大高潮后，那基本是肯定的，里面会越来越干，越来越痛苦；但是，如果女人一直没有到高潮，而是由男人控制着她的快感不断增强（始终不到高潮），女人并不

会在30 分钟就开始走下坡，起码不会这么短，正常体力的女人40-50 分钟还是不会吃不消的。当然把sex 时间追求到这么久是没有意义的，我的观点是男人追求的不是时间、不是数量、不是cn ，而是给女人最大的快感和女人的高潮。这在我以后的文章中会经常提到。这么长时间的sex ，双方器官都长期处在充血和摩擦的情况，是容易出现问题的。

关于时间短，女王说3 分钟聊胜于无，我觉得5 分钟也是，甚至有些女人5 分钟刚刚进入状态，痒起来了男人就结束了，还不如3 分钟这种不温不火。

关于一夜几次郎，偶也完全支持女王。对于一次彻底的激战，尤其是对男人时间够长，对女人到了高潮的激战，一次足矣。一夜n 次只是针对没有质量的而言的，只能追求数量了。很多地方说女人事后需要男人爱抚或者抱抱什么的，其实如果女人高潮的淋漓尽致，事后可能比男人更快的呼呼入睡。所谓一夜n 次和事后爱抚多发生在意犹未尽之时。

潮吹，偶又和女王不谋而合。潮吹不代表高潮！让女人醉生梦死的是高潮，而不是潮吹。很多时候，潮吹在不经意间就发生了，但女人还没有到。当然更多的时候女人到了，却没有潮吹。这个专题也可以今后细讲。

关于姿势和体位，是另外一个大专题，我等下贴上来一篇之前写的女上的剖析，以后慢慢再讲。

最后是顶入子宫。不知道是不是小说看多了，女王还真在学术环境下写出这个话题。阴道是收缩的，而且收缩能力非常强，有时你觉得湿润万分深不见底，有时你又觉得紧如处女，这就是阴道。这个解释了关于女王说阴道实际长度不长，但sex 时候要增加几厘米的原因。其实不仅是增加几厘米，翻翻都是可能的（7-8 到15 以上）。我说阴道可以收缩是为了讲：子宫颈是不会收缩的！！当然看了生理图也知道如果丁丁要挺进，也不是挺进宫颈。

关于丁丁进去减几厘米，这个应该很好解释：任何体位，不能完全消除耻骨的影响。不过有个别姿势，两人贴很紧，是可以进入很深的，当然也不能和量出来的长度去比。

女王只讲了丁丁顶进子宫这种神奇情况，其实丁丁顶到子宫颈口这种情况还是普通存在的，小说里所谓的花心。这时女人是痛呢，还是小说里的爽？这要分情况而定，对于女性已经充分兴奋起来的情况，丁丁偶然擦碰宫颈口，女人是觉得爽的，而且不会有不适感；但如果女性兴奋不够，或者丁丁是用力撞击宫颈口，女人绝对会疼痛和不适，并且，根据经验，长期碰触宫颈口会造成宫颈糜烂。在男生这边，虽然很多其实没触底的人在喊：啊，我触底了！我只有xxcm 也触底了，xxx 体位也能触底。首先，这种很能不是触底，而是因为干湿程度和角度造成的错觉，真正的触底，女人感觉比男人明显多了，女人已经疼痛不适了，而男人还不知道自己已碰触花心。

最后，感谢女王，本篇向女王致敬！

点评：

1. 粗度不均匀的情况我没讲，这个也很常见，举个例子像杜蕾斯有型款，56 这个数其实是底部上面几厘米位置的，它之所以叫有型，是因为形状把头部设计的特别大，这就反应了有些人头部较大、底下较细是普遍的现象。文章里那些数据当然指的是最粗位置的数据了。不过这个测量起来是挺困难的，用尺子量粗度，把尺子放在上面和下面测量数据完全不同，往往会偏大。比较精确的测量方法是：用卷尺量周长，然后除以3.14 ；或者用游标卡尺量。丁丁勃起时数据看状态，这个是显而易见的呀，一点都不奇怪。如果充血充分，非常硬和坚挺的情况下，丁丁膨胀的会彻底一些，也就是你说的状态好了会大。勃起不充分，长度和粗度上都会打折扣的，这一定不奇怪。还有你说你最粗和最细能差1cm ，这个恐怕不准确，粗度不均匀也不会差异这么大，这样在外观上看起来也会非常诡异的。

2. 根据我经验，从各个地方看到、打听到或者间接了解到的，基本没有，4.5 已是极品。

大于4 的人戴普通TT ，就会觉得绑的紧紧的不舒服；大于4.5 的人戴TT 本身就是很紧的一次捆绑。勃起5cm ，未勃起状态也应有4 左右，就是说在软的时候TT 都很紧卡着，这样的国产真的存在吗？whatever ，我的尺寸戴TT 是有困扰的，所以我会举这个例子。

如果有存在，我想他们也是不用condom 的。

3. 长度变化不是说放松，应该说“投入”；全身心投入的话，阴道充血会更充分，就像男人更坚挺，阴道的伸缩能力也大幅提升，所以有人能用那里开瓶盖，这是夹紧的力量，这种状态下的伸长也是明显的。这个有点像运动员比赛前要热身，女人sex 前的热身过程是非常重要的，热身够了再大的运动量也不会有问题，热身不够，仅仅放松的话，还是有可能拉伤或者疼痛的。因此前戏等女人热身过程，不仅仅为了湿润，让阴道处于能伸能缩的最佳状态也是目的。

4. 其实男人这东西好坏也就是自己的女人乐，他们说的什么吹嘘啊之类的屁用没有- 现实生活中，哪怕是在酒吧，女人的胸是有用的，但男人丁丁怎样只有事成之时才发挥作用，换句话说对于吸引异性这个功能完全是没有的。

篇104 ：【军师乱弹】女上位的尴尬

作者：17cm 军师

这是偶以前在BBS 上写的，混这里就慢慢转过来啦！

有很多人提到过：想延长ml 的时间，提高持久度，可以采用女上位的方法，今天又看到有人说：很容易射，每次都女上位；但还有人反驳，说女上位会更容易s 的。

到底哪种说法可信些呢？

女上位，顾名思义，就是男子平躺，由女子坐在男子上面进行sex 活动，具体姿势也有好几种，比如女方面向男方、女方背向男方、女方爬下、女方平躺等。

其特点是：ml 活动由女方控制，男人身体任何部分都不用活动。优点是：女方可以根据自己的喜爱方式控制ml 的角度、摩擦程度、深浅、频率等，这种女方控制的姿势更有助于女方通过阴毛等摩擦到自己的阴蒂，从而达到很好效果。

同时女正面男方时，男方可以方便的刺激ml 时上下颠簸的乳房。

那么女上位是否对射精时间有所影响呢，答案绝对是肯定的。由于运动和刺激的角度频率都是由女方控制的，因此，男方完全处于被动局面，这对男方高潮的到来时间起了决定性作用。

一方面，当女方刺激猛烈，深浅幅度大，频率快，男方最敏感部位受到刺激时，男方往往会受不住，像手淫一样，很快就缴枪 - 这就是为什么有人说会很快s ；另一方面，两人ml 了已经有段时间，男方已经进入比较好的“竞技状态”时，这时，如果女方刺激不到位，虽然频率，幅度够大，但由于男方敏感部位没有受到刺激，男方也不容易s ，所以往往出现女方在上面已经累得满头大汗，气喘吁吁，像跑完800 米一样，而男方却没啥感觉，基本靠用手摸乳房才能维持勃起坚硬状态，这样情况时间就大大延长了。

因此，如果你想要延长时间，可以试试和女方交流，让她控制好在上面的刺激方法，慢慢加快频率和幅度，进入状态，而你却不会受太强刺激，从而延长时间。不过有时不成功，

就会比其他姿势更快的射掉。同时需要注意的是，在没有受到强烈有效刺激时要保持勃起状态，否则也会影响ml 质量的。

点评：

1. 男人主动更容易控制到既保持适当刺激够硬，又不会刺激过头马上s ；女人主动则容易往两个极端上发展，不过我想男人宁可慢慢软下来也不愿变成女上秒射帝。

2. 女人平躺或稍微抬起依靠在角落，我觉得平躺时晃动的观赏性一点不比上下乱颤差-- 有人说后入式方便欣赏，我觉得如果没镜子，这根

本是屁话。

3. 有些人喜欢刺激阴道后壁，就身体前倾；有些人喜欢刺激前壁，就身体后倾。她们会根据自己感受做自动反馈闭环控制调整的，哈哈，也更容易找到G 点。

4. 非常同意用肢体暗示而非选择直接语言提示，当然有些人喜欢在ml 时候不断的说话交流的例外。男森手扶着腰，稍微提示下角度和频率对女上时候的和谐非常有用啊！这时女森的表情，你描述的是强势女汉子型的，其实女森就自然坐在上面面带非常陶醉和沉迷的表情，眼神迷离，头发凌乱，双峰颤颤，情不自禁的运动着。男人就爱死了。

不知道为啥你说背后女上难度高，我的经验是女上无论女人面向哪个方向都一样，或者就是在做的过程中360 度原地转动，都是不难的。丁丁进去的角度有些变化而已-

篇105 ：【军师乱弹】一次尝试多种体位，让ML 不再BORING

作者：17cm 军师

这次想说的内容起源于很早前，在一次讨论ml 时间时候，BBS 一热心mm 说："十分钟，都要睡着了"

的确这样，对于完全单调的活塞运动，10 几分钟时间mm 们可能早就会厌倦，使ml 变得很机械很boring ，每次变成了"例行公事"，卧室中的生活质量久之会下降。让ml 生动有趣摆脱boring 的方式有很多，这次先讲一个非常直接有效的方法：一次ml 中多采用多种体位姿势

之前也有人提出过：频繁换姿势不易对女方形成持续刺激，让女方尽快high 起来甚至到高潮需要保持姿势持续加强刺激。这点我是完全赞同的，但和我现在要说的一次ml 中多采用一些姿势并不矛盾。采用多种姿势，但每个姿势不是走马观花，不是摆pose 照相，而是要把这个姿势中能得到的优势充分体现出来，双方很享受地在这个姿势上high 起来才行。

如果一个姿势只是做1-2 分钟，女方刚进入状态就换，换来换去自然不好。因此，一个体位姿势下，也需要保持，并由缓到猛慢慢加强刺激，这样在几分钟后女方会进入状态，下面夹紧，high 起来，持续几分钟后比较累就会平淡下来(这种程度的high 并不是高潮，但有时可能出很多水) ，这时如果继续去搞女方反而会感觉一般甚至有反感，容易松懈下来比如：要睡着啦之类；而并不是继续就能让她到高潮[到高潮是很需要技巧的]

这个时候就需要"换个姿势再来一次"了，不同的姿势使得阴茎在里面抽动角度深度不同，同时其他的刺激及身体接触也不同，会带来不同于刚才的新鲜感和更强的刺激，很快就能再次激发女方的感觉，让她再high 起来。高潮迭起是不可能的，但high 一阵歇歇再high 起来则是很正常的，男人也是这样，松弛调节不仅仅是9 浅1 深具体的操作，也是整体ml 时的把握。松弛结合也能更延长男人的时间，更符合女人的身体规律。

具体每个姿势的时间把握和采用多少个姿势则是因人因时而异了，一般说一个固定的角度姿势不要超过10 几分钟（除非准备用这个冲击她的高潮），而某个两个人都很喜欢的姿势则可以重复利用，换几个后再换回。相信很多人ml 也并不是只用一个姿势的，那么继续开发你们的身体经验吧；如果还是一个姿势的，强烈建议尝试换换（如果你不是每次连5 分钟不到就缴枪），也许就带来更新鲜更刺激的享受了

点评：

我不是说快high 的时候停下来憋着或者换姿势，而是对一个姿势厌倦的时候去换的。如果你们在某一个上面两人都high 的不行然后结束，

也绝对无可厚非的。但随着两人越来越默契熟悉，尝试新奇姿势也变多，有些姿势短暂high 过后就会厌的，或者姿势本身累的high 不起来。

篇106 ：【军师乱弹】特殊环境下的性（野战、车震等攻略）

作者：17cm 军师

特殊环境的sex 是指在非常见的环境中进行sex 活动，比如野战和车震。发生特殊环境的sex 分两种，一种是毫无准备临时发生的，另一种则是蓄意的，而这类sex 因环境的特殊则变得更加刺激和有诱惑力，是值得提倡尝试的。那么下面来讲讲在特殊环境下进行sex 的注意事项以及一些技巧措施。

一、野外环境。野战的环境分两类，一类是如公园、树林、山洞、沙滩、泳池等自然环境，还有一类是在露天建筑物或设施上，如屋顶、塔、摩天轮。这种野外环境的共同特点是：场所不卫生、无任何设施或条件、可能被人发现。因此野战其实首先要注意的是安全和卫生，特别是两个人在毫无准备情况下临时起义的性行为，要注意不要闹人命，因为野战的刺激可能让男人加速射精，所以这时要格外小心怀孕，同时也要注意卫生。很多情况下，女人平躺男上的方式不合适（没地方躺、地上脏或湿冷等原因），而常用的姿势是女人站立弯腰的后入式。其实对于野战我的建议是双方可以多尝试相互DIY ，包括BJ 等方法，因为这样两个人欢乐的时间会很久，比抽送更方便也更卫生安全。

二、室内环境，这里的室内当然不是指卧室，而是指办公室、教室、图书馆等公共场合的室内，以及厨房、卫生间、客厅、餐厅等非常规的性爱室内。前后两类的情况是完全不同的。

对于公共场合的室内，最大的刺激和最大的麻烦是同一个，即容易被人发现。所以应该在100% 确保没人打搅的情况下进行，这样才能尽兴。不要以为风险越大就越刺激越high ，在容易被人发现的情况下，往往是表现的小心谨慎而无法释放欲望，最后草草了事。我建议在办公室、教室等场合下，首先确保没人，然后就可以完全投入了，姿势方面如果有座位的，适合男人坐着女上的体位；如果有较大桌子的，适合女人平躺男人站立的体位；如果都没有的同野战，适合女人站立弯腰男人后入的体位。室内环境的卫生和设施条件都较好，只需要注意避孕即可。

对于在厨房、卫生间、客厅、餐厅等地方的sex ，与其说是特殊环境，不如说是特殊体位，因为这些都是私密空间，和卧室最大的区别在于两个人的姿势，是完全因地制宜的，这里不多说了。

三、特殊封闭环境。如汽车、火车等。首先是车震，车震其实也是在相对私密的封闭空间的，不用太担心有人看见和卫生等问题。车震可采用的姿势也是五花八门，每个人都不一样，也不用教，大家坐到车里自然就会，简单分享下我的建议：不建议在前排做，首先驾驶员位置有方向盘，是非常碍事的，包括BJ ，后排空间要大的多。另外在前排把座椅靠背放平也不是好主意，因为车震需要的是男人运动的空间，女人是否

平躺并不重要，两个人都压在副驾位置实在太挤了；而且前排可能被外面看的清楚。在后排的话姿势选择就比较多了，比较典型的有女上、女人在后排躺平及女坐（两腿分开举到车顶）等姿势，反正就是女人选个姿势然后男人配合即可。

火车上有卧铺和厕所两个地方可选，对于卧铺的上铺或中铺夜深人静时候是可以尝试的。最佳也几乎是唯一的姿势是女侧卧的后入，因为空间实在太小了，无论上下空间还是横向空间。这个姿势动静小也不易被人发觉，是可行的。厕所就不说了，个人觉得还是不要在那里试了，特殊环境带来的是愉悦，那里可能没有这个作用。

上述的一些特殊环境可以大幅提升sex 的情趣和兴致，没试过的不妨一试，不过安全措施千万别忘，特殊环境最容易出事！

篇107 ：【军师乱弹】滚床单时取悦女人的要素

作者：17cm 军师

还是犯懒，继续从BBS 上搬过来哈--

郑重声明，这篇和《一次尝试多种体位》是军师经验心得分享，男同胞们不妨学习下试试看，对提升战斗力应该还是大有帮助的。军师也最多是做一些解惑答疑和探讨的事情，绝对没有任何吹嘘炫耀的意思，更不会去主动私信骚扰别人或搭讪，目的还是纯粹的，希望能找到有经验的一起共同探讨和提高啊，所以也非常欢迎拍砖，不同意见就好，人就是在argue 中成长的。再感谢下顶我的兄弟姊妹们--

1 、技巧。n 年前本版就信奉“技术是王道”了。

掌握良好的技巧首先要摸透女人之所好，投其所好才能取悦她，才能让她high 。比如创造她喜欢的环境，完全了解她的敏感部位，用她享受地方式刺激她的敏感部位，把握好什么时间该做什么，如何进行等；必要时候道具、手、口一起帮忙等；总之，技巧不是模仿就能学来的，是根据个人情况喜好慢慢摸索的，有了好技巧，相信足以让女人high 入仙境的。

2 、频率。这次要重点讨论的要素

上次挖坑调查: 云雨时另一半最喜欢说什么，很多答案都是“快一点”；没错，频率是女人提升快感level 最后冲击高潮的关键要素。举个例子，手指功夫不错的都了解，用手来帮助mm 时，决定因素就是频率，根本不需要力量，甚至越轻越好，而频率快则像火箭将mm 送上云端。这也是电动按摩器很有效的原因。

入正题，上次看见讨论频率的话题，有人说100 次/min 就是夸张的很快了，其实完全不是这样。下面是我在实战中听着滴答的时钟时进行的实验测试：

1 秒1 次(60 次/min)- 速度很一般，基本算慢的，每次可以充分地完全拔出和到底

- 女人感觉一般，不会朝很high 状态启动。

1 秒2 次(120 次/min)- 比较好的速度，不算是多么偏快的频率，除了个别别扭的体位，也能保证每次都比较大幅的运动，如果仅做小幅运动话完成起来是轻松的，9 浅1 深等技术适合使用的频率。这个频率已经高于100 次/min ，但也属于中等，因为保持这个频率需要较长时间的持续才能使女人很high 。BTW ：很多电影、影视片里面床之类发出的声音等，大部分是用这个频率的。

1 秒3 次- 不要说不可能，自己数数看，完全可能的：普通的姿势这个频率不能做大幅运动只能小幅；一些很舒服方便的姿势，如男的坐着或站着，则也能以这个速度完成较大幅度的抽插；虽然比较累，但是带

来的快感是很大的，这种情况下女人在几分钟就能很high 起来（水多体质或者临近潮喷的，这个频率2.3 分钟就能让水流到床单上）。

1 秒4 次- 冲刺时用的这个速度，无法保证幅度，动的太快了，很累，无论是体力不支还是因为喷射，这个频率很难持续多久，1 分钟都很难。但这个能给女人带来超水平的感觉，完全超出她正常预想体验，带来超级惊喜超high 感受的。

总结下，基本上，高频完胜低频的；不过要循序渐进，技巧还是首位的，掌握好技巧

后加频则能带来更好体验。

3 、持续时间，持久度。

男人们ms 最care 的东东这是排在频率后面的，因为相信2 秒动一下的，在里面待个半小时也未必能让女人多high 。同样，在保证频率的前提下，持续度是接下来重要的要素了，显而易见，没有持续度的高频也是使效果大打折扣的。在持续度和频率间寻求平衡，经验丰富的人都经历过吧。

4 、size 。

不要以为这个真的没关系，女人对胀满感同样很向往，那种淋漓尽致的胀满感甚至能弥补频率上的缓慢。这种胀满感虽不如频率这么直接切中要害，但它的加分也是很多的有人说粗就好，长没必要；顶到头的确没快感也很可能不舒服，但是，女人可并不仅希望胀满感只在前半部分有，既然是胀满，就要整个阴道都充满，要最深处也有胀满感的，所以仅是粗可能还不太够用。另外有人说硬度重要，这是size 做前提的，牙签很硬，香蕉很软，它们pk 如何？

点评：

1. 军师君，不知可有那种状态，在OOXX 时，会有一个过程想身寸的冲动？答：是有那种情况的。不过更多地情况是，这次把那个冲动压下去了，过没几分钟就又上来了，再压下去，过一会儿上来的更快了。所以我建议，如果发现有那个的苗头，压根就不要让冲动上来，从开始就压制，让自己慢慢适应慢慢麻木，这样后面才是无压力。压制的越晚，这个冲动就越容易反复出现。

2. 状态好的时候就可以猛一点，状态一般的时候要悠着点，就是这么回事，否则一开始猛过了，再压也压不下去了，而慢慢来并不会全程都要去压制的，后面会慢慢适应下来，状态也会提升。

篇108 ：【军师乱弹】实用体位大全

作者：17cm 军师

小伙伴们久等了，军师的体位篇终于出炉了@@

这部分内容复杂繁多，所以之前一直没勇气去写。但其实系统全面又简单实用的体位教程是很缺失的，目前较常见的教程有三大缺点：

一是追求花哨，不实用：很多看起来很美根本没办法用姿势混杂在里面，误导了小伙伴；

二是逻辑弱，同一种或同类姿势重复出现：用理论上的逻辑去分类，没有真正把姿势和实战结合起来；

三是全面系统性差，姿势不够全或者就典型的几个姿势点到即止，缺乏系统性思考。

本篇实用体位大全针对上述的问题，完全从实战角度出发深入介绍各姿势的应用场景、特点和使用技巧，希望对小伙伴有帮助。由于我搜索资源能力偏弱，图片引用方面在此感谢@ 柠炽同学提供的图片来源线索支持。

目录

第一篇、绪，姿势大分类

第二篇、男上

第三篇、坐姿

第四篇、卧姿

第五篇、后入

第六篇、女上

第七篇、站姿

第八篇、总结- 组合方案推荐

第一篇- 绪、姿势大分类

人们自古以来就在石壁上记载有极其丰富的性爱姿势，直到现在各类书籍、教程中五花八门的姿势指南更是让人眼花缭乱，可到真正用的时候，大家脑海中可能只剩下A.V 里那几种不断重复的画面。这说明了常用而实用的姿势可能不过几种，其他更多在哗众取宠。

无论是365 式还是72 式绝招，总能以男人位置特征或女人姿势特征对这些姿势进行分类和概况，我心目中常用的实用姿势一共6 大类：男上，坐姿，卧姿，后入，女上和站姿。男上、坐、卧、站这四种主要是以男人姿态划分，后入和女上则是最典型的女人姿态。评价每种姿势优

劣或特征的方法很多，为方便大家对比和使用这些姿势，我建立了下面五个评价姿势的维度标准：

1. 新手适合度（难易度），这是为了给还不熟练的小伙伴提供建议：避免因为姿势选择而导致的失败；同时sex 过程中不同时间阶段也适用不同的难易度；

2. 硬件条件要求，主要指对丁丁硬度、长度、男女体力、柔韧等的身体硬件条件要求的高低；

3. 快感程度，这条指标虽然因人而异，但也有一些普遍性可供参考；

4. 运动性能，指能否轻易快速进行抽送等运动，即在此姿势下完成抽送运动的力量速度和持久度水平；

5. 其他刺激条件，指除了抽送外进行其他方面刺激的条件，其他的刺激包括视觉上的，也包括对阴蒂和乳房的刺激，也可反映用舌、手等的使用便利性。下面详细围绕这6 大姿势和5 大指标进行展开。

第二篇、男上

我们从最常规的传教士开始。笼统的说男上是一种大的姿势范围，但具体的小变化又很多，大体上说可以分为两类。第一类姿势男人的上身主要依靠手做支撑，无论是手掌还是手肘，这类的特点是：用手支撑的男人俯身压在女人身上，我们姑且叫做："俯身男上"（趴式）；第二类男人的主要支撑是膝盖，也就是"跪"，对比俯身男上，这类的特点是男人的身体往往是直立的，我们姑且叫"直身男上"（跪式）。

1. 俯身男上算是最最常见的姿势，小变种很多，下面几幅图是几种典型的俯身男上：

2.



传统俯身



俯身侧入



俯身腿勾腰



俯身压腿



俯身跨式

可以看出来，上述这些变种都是女人在男人俯身下的小变化，如侧身、如腿勾腰、如腿被压住。不过别小看这些微小的变化，姿势上变化虽小，但抽送的角度却显著不同，会在感受上有较大区分（无论是男人的松紧感还是女人阴道中的感受）。略有不同的是俯身跨式，这种姿势男人两腿是压跨在女人两腿上面的，女人腿抬的累了放平伸直就适合这种姿势，但缺点女人放平的两腿增加了两人间的距离，丁丁进入的角度小、深度浅，这对于丁丁硬度和长度有一定要求，否则很容易滑出。

俯身男上的通常特点是操作简单、运动方便、舒适省力（泛指普遍特点，跨式等一些特殊变种除外），因此是最适合新手使用也是日常ML中最频繁使用的。区别于直身男上，俯身男上姿势在ML 过程中，男性阴部和耻骨对女性阴部的刺激并不是90 度的正面撞击而是斜向角度的摩擦，女性的阴蒂会受到更多更强烈的刺激，因此女性可能会在这个姿势中得到较高的快感体验。但它的缺点也很突出，那就是男人的双手不能同时释放出来，通过手的其他刺激受到限制；不过俯身下来男人的舌头还是好用的，ML 过程中舌吻之类的效果也相当不错。

俯身男上的总体评分如下：

新手适合度★★★★★

硬件条件要求★

快感程度★★★★

运动能力★★★★

其他刺激条件★★★

2. 直身男上其实一点不比俯身男上受欢迎度差，这个姿势是男人最开始进入时最方便的姿势，没有之一：我的经验是在这个姿势下，勃起度30% 以上就可以尝试进入了。对于俯身男上的那些小变种，在直身男上姿势也同样都适用，下面几幅是一些直身男上的典型姿势图：



直身并腿



直身腿放肩



直身压迫



直身侧入



直身侧入2



直身女抬臀



直身骑跨

值的一提的是直身女抬臀的姿势，其实更常见省力的方法是在抬起的臀部下放个垫子。这种姿势更受女生欢迎，为什么呢，一方面是抬臀可以迎合男人的高度，而更重要的是垫高后使得阴道的角度更竖直，男人进入的会更深，更容易借助重力发力，关键一点是这样能使丁丁更容易刺激到位于阴道深处前壁的G 点。

关于在男上等姿势中女并腿的姿势还需要说明一下，女生把两腿并拢有两大好处：

1. 对女生，可以增加夹紧力度，从而提升快感；

2. 对男人，就是会觉得“紧”。

所以如果对松紧度有更高要求或不满意的，可以多尝试女方并拢双腿的姿势。这也间接地说明了，“粗”对女生快感的提升是有作用的，但姿势是可以弥补硬件条件不足的。

直身男上的特点与俯身男上类似，都是操作简单、运动方便、舒服省力。区别在于男人的双手被解放了，无论是刺激乳房还是阴蒂都变得游刃有余。

直身男上的总体评分如下：

新手适合度★★★★★

硬件条件要求★

快感程度★★★★

运动能力★★★★

其他刺激条件★★★★

3. 除了俯身和直身外，还有一种介于两者之间的变种姿势不得不提，那就是曲身男上。下面这个图并不是特别恰当，我用文字补充一下：男人的支撑还是膝盖（仍属于跪式），但是上半身不是挺直而是弯曲地弓下来，把头埋在女生的胸间，两手也是灵活的。这样刺激乳房的不仅仅是双手，舌头也可以加入进来。把头埋进胸里，屁股撅起，依靠膝盖支撑腰腹发力的抽送运动能力照样还是不错的。



曲身男上

当然，曲身男上对于男女间身高差是有一定要求的，总体来说差距小30 公分都是问题不大的。但受制于男人弓形的身体，这种姿势使得丁丁进入的深度受到一定限制，而男人的舒适度方面也不如另外两种男上姿势好，运动能力的持续性会打折扣。

对女人，双手＋ 嘴＋ 舌＋ 牙齿＋ 头的综合刺激无疑对胸部敏感女生来说是一大福音，借助高频抽送和对阴蒂的摩擦（弓形身体使得这种摩擦强度介于俯身男上和直身男上之间），女生很快到达高潮也是完全可能的。

综上，曲身男上的评分如下：

新手适合度★★★★

硬件条件要求★★

快感程度★★★★

运动能力★★★

其他刺激条件★★★★★

第三篇，坐姿

这类姿势就是男人坐着的姿势，区别于男上中的趴式和跪式，坐是一种人们生活中最常用的姿态，却在sex 过程中并不常用。但我个人却认

为它丝毫不逊色于男上、后入、女上这三大口水姿势，因为它的确很好用！

接下来这几幅图中的姿势，其舒适感丝毫不逊色于直身男上，对比直身男上采用这种姿势可以避免长时间战斗导致的膝盖磨伤^-^ ，屁股是不怕磨损的！



男手撑床



男手扶臀



男手抓胸



女俯卧



女腿并拢

也许这几个姿势和你们想象的坐姿不同，没错，各位脑中的坐莲方式等下再介绍，而这些都是男坐女卧的姿势，其实它们都是直身男上的变种，可以不拔枪完成从直身男上到坐姿的变化：首先男人抬起腿由跪转蹲，然后再左右腿分别前伸，最后就可以彻底坐下来。整个变化过程女人可以保持仰卧不动。这个过程中其实产生了另一种姿势：蹲式，但我觉得女卧男蹲的姿势如果女性垫高有限，其角度比较小，运动能力很差，不作为推荐的实用姿势；比较实用的蹲式是男蹲后入，这个在后面后入章节再介绍。

作为直身男上的变种，男坐女卧姿势中男人上半身和直身男上类似，双手可以完全解放“为所欲为”。最大的区别在于支撑由膝盖变为屁股，这导致丁丁的进入点比较低，也就是说进入的上翘角度更高，对阴道前壁的刺激会更强。但凡是角度比较大的姿势，都影响贴合度，也就是进入深度受影响；如果丁丁长度够，这种上翘刺激前壁的姿势却是更容易刺激到G 点的（如果采用男手撑床的姿势，上翘角度将更大）。

同时，由于屁股支撑的原因，男坐姿势会使男人在长时间的运动中更舒适省力，适用于持久战和消耗战，不过这时男人的运动能力会受影响：大幅运动比较困难，但小幅高频的运动利用臀部发力却是更容易实现的；同时由于男人可以用双手协助女生也做相应运动，因此可以弥补

一些运动幅度的缺陷。这个姿势是很适合男女双方同时运动的姿势之一。

有人有这样的疑问："话说我一直很疑惑如果男生坐着or 躺着，要是要主动的话哪里用力啊……？凭空顶胯？"

坐莲或者女上的话，是女生主动用力，男的也就很小幅提胯配合。

如果男坐女卧，和上面区别是女人的体重没有压在男人身上，用手抓着女生或者向后撑着床，挪动屁股或收腹，产生5 公分距离的运动并不难，其实在没重力压制时，凭空做出1-2 公分的运动是不需要支撑点位移的，保持支撑点（屁股或跨）不动，仅腰腹收缩用力就已经有抽送效果了，只不过幅度很浅

男卧也是同理，女人不压上去的话大部分应该是侧卧，支撑点是胯部，用力和幅度比坐着还要好些

综上，男坐女卧用舒适感换取了一些运动能力损失，完全可以取代直身男上成为一种主流姿势，个人比较推荐，它评分如下：

新手适合度★★★★

硬件条件要求★★

快感程度★★★★

运动能力★★★

其他刺激条件★★★★

在男坐女卧的基础上，女生再坐起来，缓慢地坐到男人身上，这就变成了著名的坐莲式。而根据女生坐起的方向，又会产生一些小变种，如图：



坐莲



正坐



横坐



后坐

这种男女双坐的姿势和男坐女卧姿势产生了很大的区别——运动的主导方从男方变到了女方，这个姿势其实更像是女上姿势的变种。

别看这种姿势看起来很美，坐莲的男女双方肌肤接触也多，但其实无论是运动能力还是其他刺激方面都偏弱。运动方面，主要靠女生的上下竖直运动或横向摇摆式运动进行。竖直运动也就是活塞式的，但就算借助男人在底下的顶力，也很难长时间发力（尤其是女坐比起女跪坐更难）；因此横向摇摆就成为主要方式。但对于坐莲形式，横向的运动空间也不算足，长时间持久摩擦的难度高于女上，这导致其对女生快感也打了折扣。男生方面，虽然把女生抱在怀中，但却发现两手使不上力了，除了舌吻和肌肤抚摸外比较难进行其他方面的刺激。

因此男女双坐是一种临时过渡的姿势，重在尝鲜，采用的时间不可能长久；但也正因其运动感和快感弱，在男人比较敏感想射的时候可以采用这种姿势进行缓和过渡。

综上，男女双坐的评分如下：

新手适合度★★

硬件条件要求★

快感程度★★

运动能力★

其他刺激条件★★

第四篇，卧姿

这是一种容易被忽略的姿势，但由于它和其他姿势有着较大的区别，所以往往可能带来出人意料的感观效果，因此我特意把它提前到后入和女上之前介绍。特别是有两种典型的卧姿需要重点介绍：后侧卧和插座式。

后侧卧



后侧卧

后侧卧是最适合女生前戏不够或还没准备好时采用的姿势，因为它的特点是女人处于背对男生的自我保护姿态，两腿也是并拢的（有利用夹腿提升兴奋度），最关键的是丁丁进入的深度很浅，并且受制于发力点和发力角度原因，无法大幅高频剧烈抽送。同时，这个姿势男人可以抱住女生，亲吻女生的脖颈、肩膀、耳朵、后背，双手可以爱抚、刺激乳房甚至阴蒂。看到这些，女生应该心动了吧？没错！这个姿势天然可以增强前戏类的爱抚并抑制粗暴的抽送，是“慢湿”型或较冷淡女生的最爱。

那么有人问了，这个姿势适合第一次时用吗？适合ML 刚开始时候使用吗？答案是否定的。因为该姿势难度大，对硬件要求也高：从侧卧女生背后进入，在长度上需要经过女生整个臀部，在角度上也要上翻翘

起，满足这两条因素就要求丁丁硬度足、长度够，还要两人都有一定的经验才会顺利。

对于这种进入浅、运动难的姿势，男人往往快感会不足，一方面这对上述硬度的高要求是有负面作用的：如果长度优势没那么突出，很容易因硬度问题滑出或被挤掉；但另一方面这也能缓解男人敏感时的射意。

综上，后侧卧的姿势在女生兴奋度不是很足时时候是一个王牌，但使用的条件略苛刻。

评分如下：

新手适合度★★

硬件条件要求★★★★★

快感程度★★★

运动能力★★

其他刺激条件★★★★★

插座



插座

有一些教程把插座式或叫做钥匙式的姿势誉为“大绝招”或“法宝”，这是有一定道理的。上面图还不是很清晰，我再把这个姿势描述一遍，其实就是女生侧面坐在男人的上面，然后仰面横躺下去，男人也顺势侧身保持插入的状态。这个姿势具有下面几个特征：

1. 男女两腿交错，呈“X ”状，男人两腿夹住女人一条腿，女人另一条腿搭在男人身上：这样女人两腿尽量分开，而男人阴部无阻碍地贴合女人阴部，使得丁丁可以很大程度地进入，插入简单、深度深；

2. 女人呈仰卧或侧仰卧状，男人呈侧卧状，男人的双手可以轻松刺激乳房、阴蒂等敏感部位，甚至可以一上一下双管齐下；而如果弯曲身

体，男人的口舌也可以刺激到乳房；

3. 男人侧卧姿势用胯部进行支撑，可以通过扭转身体进行运动，运动幅度和频率都有一定保证；

4. 男女双方都卧姿，节省体力，可持久战。

有了这么多好处就不难理解一些教程对这个姿势的推崇了，对于喜欢借助手等刺激的来说，可以说这是很好的选择。哪怕仅为了尝鲜，我建议没试过的都不妨一试。综合上，可以说它唯一缺点就是动作操作较复杂了。

评分如下：

新手适合度★★★

硬件条件要求★

快感程度★★★★

运动能力★★★

其他刺激条件

★★★★★

还有如下图其他的卧姿比较非主流，这里就不做介绍了。



第五篇，后入

男人为主的“趴”“跪”“坐”“卧”等姿势变换后，来到了振奋人心的“后入”，正因为后入和女上的特殊意义，这两大类摆脱了男人摆pose 为主的分类方法，其以男人相对女人的位置为特征。

后入之所以振奋人心广受欢迎，一方面是该姿势更加野蛮和原始，从心理上激发了男人的征服欲和兽欲，另一方面，从生理快感上讲，这是一个纯粹享受的姿势。



常规后入



女撑后入



男蹲后入



女蹲后入



女卧后入

为什么后入可以带来非凡的生理快感呢？因为这是一个插入深度最深

（之一）、紧度最紧（没有之一）的姿势。前面讲过为了提高紧度，女人可以在姿势上采用并拢双腿的方式，但对于后入这是完全不需要的，后入就是“天生紧”的high 体位。

男人在后入过程中可以明显感受到紧裹感，正因为这样的紧度也让后入成为最容易产生“阴气”或“阴屁”的姿势。同时，除了紧之外，男人可以紧密地贴合在女人翘起的臀部，把间距缩到最短，从而探知阴道深处的秘密。由于后入时阴道口上封闭的紧，探入深度深时，男人会感觉到一种吸力，把丁丁紧紧往里拉，而拔出时似乎要克服这种真空似的吸力，进一步加强快感。反复活塞后真的拔出，往往能听到“阴屁”，这正是内外气压平衡瞬间产生的，就像开瓶盖时的感觉。男人的感觉high 到天，那女人呢？其实女人也喜欢更紧更深入，感觉自然不会差。后入的姿势，在深度上丁丁经常处于最里面，完全不同于后侧卧这样经常处于口上的感觉；在角度上这也是最容易刺激到G 点的姿势之一，所以如果想尝试潮吹，不妨也可以考虑后入。这是个激烈的姿势，女生如果兴奋度高了则会享受其中，爱上后入；如果兴奋度还不够或者没有完全放开，后入可能会带来不适甚至痛苦。

总体来说后入式对男女都有强度很大的刺激，所以有几种情况下不太适用：

1 是女生前戏不足还挺干燥，后入姿势的深入和紧密摩擦很容易造成女生痛苦；

2 是如果丁丁长度太长，后入时就需要慎重用力地顶入最深处，过于粗暴也是会造成女生痛苦的；合适的处理方式是由浅入深，循序渐进，必要时不要全部进入。在运动方面，毫无疑问后入方式男人的运动能力很强，大幅高频持久的运动毫无问题，问题往往是这么强烈的刺激男人能坚持多久^_^

不过后入在其他的刺激方面就有些弱了，男人除了视觉上欣赏女人的大臀细腰以及用手扇拍女人臀部外，也没有其他方面可以做的了；而女生则更处于一种绝对被动的姿态。这是一个攻与受的姿势，甚至也带一些SM 倾向，这也是它为什么在心理上也给人很大刺激的原因。

综上，后入的评分如下：

新手适合度★★★★

硬件条件要求★

快感程度★★★★★

运动能力★★★★

其他刺激条件★★

第六篇，女上

这部分内容先引用下“【军师乱弹】女上位的尴尬”

那篇主要从男人快感感受方面分析了女上位可能出现的截然不同的两种结果：快感过强或快感过弱。

那女性的快感如何呢？如果体力好且攻的倾向明显，女上绝对是这类女生的最爱，因为女主动的姿势就是女上和男女双坐这两种了。前面已经说过男女双坐并不可能成为常用主流姿势，女上则成为想“掌控一切”女王唯一拿手的选择了（BJ 除外）。而体力较弱的女生则往往“懒”得运动，一边运动一边体验快感冲击高潮并不是每个女人都具备的技能，况且这个姿势本身未必使女人感受特别好。



常规女上



90 度女上



背后女上



蹲女上



俯趴女上



仰女上

女上是另一个可以使丁丁插入很深的姿势（回忆下前面讲过哪两个？插座、后入），而且比较难控制深浅，往往是直接顶到底然后再前后摩擦——这也是女上的主要运动方式。用一种比较学术的说法，就是水平方向运动是女上运动的主流。并不是说没有竖直方向的运动了，而是竖直的运动可持续性差、频率不高，因此不能成为主模式。水平方向的摩擦和抬臀同时起作用的斜方向运动也会相对轻松，是实战中常用的。其实，要找到适合自己的个性化具体运动模式还需要女生因地制宜地去摸索实践。

由于丁丁进入较深，对于长丁丁来说女上姿势还是可能遇到小麻烦的，起码并不适合啪啪一上来女人还没兴奋时就一屁股直接坐上去，那种顶你个肺的痛楚并不好受。

女上姿势对男人来说可谓是视觉盛宴：清纯的天使般面孔上毛孔微张，带着细细的汗渍，使红润起来的脸颊更加诱人；不断的晃动中，映衬出女人迷离的眼神，她要么咬着嘴唇似痛苦状，要么微张小嘴娇喘连连；时不时有柔顺的秀发掠过你的口鼻，带来了些许微风和淡淡的清香；更令人无法把持的是那对小白兔，无论大小都能有节律地一跳一跳（A- 的请原谅我），似乎要把平日里拘束在Bra 中的狂野都释放出来。而这一切，你都无须做任何事情，只要静静地躺着就可以近距离欣赏，不，应该是玩赏，因为你的双手是自由的，你可以去抚摸脸颊，可以去梳理秀发，当然也可以去捕捉那跳动的白兔，可以去扶助运动中汗渍渍的小蛮腰。情景太美，还是把想象空间留个大家。

综上女上的评分如下：

新手适合度★★★

硬件条件要求★

快感程度★★★★

运动能力★★★

其他刺激条件★★★★

第七篇，站姿

重回男性为主的分类，终于来到了最后一个姿势——站姿。我为什么特意把站姿放到最后而不是把它提前和其他男性分类一起，把后入、女上放最后呢？我留了点私心，因为这是我最喜欢的收尾冲刺姿势，当然希望放到压轴。

顾名思义，站姿就是男人站立的姿势，其特征鲜明、优点突出，因此我把站立后入这种形式的也放到了这里而不是在“后入”。男人站立可以根据女人的不同形态、姿势进行分解，有以下一些典型变种：



男站女俯



男站女俯2



男站女卧



男站女跪



男站女坐



男站女蹲



男站女正



男站推车

参考《【军师乱弹】特殊环境下的性》一文，男站女俯是野战中各类姿势的实用王，可以说是各类姿势中最省空间、省时间的，是国内外电影中最常用的嘿咻方式——无床的床戏（参考《特洛伊》、《让子弹飞》），甚至是试衣间里唯一可用的体位。因此，鉴于在野战等环境中的广泛应用，熟练掌握站姿也是新手必须上的一课。

回来说我为什么喜欢用站姿收尾，因为站姿最大的特点就是男人可以轻松发力。从力度、频率和持续度角度，站姿都是运动能力最强的。可以从物理学原理解释这一现象：站姿的支撑点是双脚，相对于膝盖、屁股、跨等支撑，站姿的力矩最大。各位可以想象一下阿基米德撬动地球的原理，站姿可以使男人产生巨大的冲力；同时借助双腿肌肉和腰腹共同用力，站姿可以产生最高的冲击频率，并且舒服的姿态还能节省男人的体力，使这种大力冲击、高频冲击长时间维持下去。因此，利用站姿，男人可以享受到巅峰的快感，非常适合最后冲刺发射时使用；而女生也会在站姿时感受到男人的威武凶猛，从而迈向巅峰。站姿也因此更受欲望不太能得到满足的女生喜爱，如果在站姿基础上能到高潮，则必是一场酣畅淋漓的大战。

区别于男站女俯或女正这样两人都站立的情况，采用男站女卧、女坐、女跪等姿势，男人丁丁进入的角度会更正、进入时会更贴合，这也就成为了第四个能够插入很深的姿势，刚好配合其可大幅运动的特性。但激烈的运动性、过深的冲击都使该姿势在女生未充分湿润情况下不易被采用。在其他刺激方面，站姿是中规中矩的，男人的双手可以解放但又根据不同的女人姿态有不同的用途，比如对于男站女俯，男人双手可

以抓胸或扶臀，对于男站女卧则可以去刺激豆豆，但总体上并不是特别方便。

综上，站姿的评分如下：

新手适合度★★★

硬件条件要求★★

快感程度★★★★★

运动能力★★★★★

其他刺激条件★★★

第八篇，总结- 组合方案推荐

最后的总结并不重复上面每个姿势的特征描述，而是基于上面的6 大体位各自的特色，根据实战经验，给出一些场景的姿势选择方案建议。

首先，针对新手入门的小伙伴，根据各姿势的难易程度和实用程度，做了新手必学和进阶篇的分类，需要的小伙伴可以根据这个顺序进行尝试和锻炼。

新手必学：男上，后入，女上、站姿

进阶篇：男坐女卧，侧卧、插座

其次，在应用场景上给出一些建议：

场景1. 家里日常啪啪

各种姿势都好用，多试多快乐

场景2. 野外环境

站姿

场景3. 教室、影院环境

男女双坐

场景4. 男性兴奋不够（勃起不足）

男上直身（跪式）、后入

场景5. 女性兴奋不够（湿润不够）

侧卧、男上、插座

场景6. 不够激烈、不够快

后入、站姿

场景7. 女性不满足

女上、站姿、后入

场景8. 丁丁短

插座、后入、女上、站姿

场景9. 丁丁细

男上女并腿、后入

场景10. 丁丁太长

侧卧、站姿女俯

场景11. 潮吹

后入、男上女垫臀、男坐女卧

场景12. 女高潮

插座、女上、站姿女卧、男上直身（跪式）、男坐女卧

场景13. 第一次

男上直身（跪式）、男坐女卧、站姿女卧

场景14. 不想射（提升持久）

侧卧、坐姿、插座、男上

场景15. 持久战省体力，不想膝盖磨破

多轮换，卧姿，男坐女卧，女上，站姿，少用跪式或后入

最后，是这6 大姿势的组合顺序方案建议。为什么要组合呢，因为每个姿势的特点不同，也分别适用于不同阶段，单独一个姿势不可能通吃sex 全过程，否则会使啪啪变成一种无聊的例行公事。具体还可参考《【军师乱弹】一次尝试多种体位，让ml 不再boring 》根据上文的内容，换姿势不易太频繁也不易太不频繁，我给出的方案是5-10 分钟使用一种姿势，随后切换另一种，所以下面的组合方案建议是根据ML 时间分的。

[定义] 男上组合：男上直身- 男上俯身- 男上曲身循环随机播放

【5 分钟之内】

男上组合

其他单一姿势（不建议后入和男站女卧）

【15 分钟之内】

男上组合-> 男坐女卧

男上组合-> 女上

男上组合-> 后入

男上组合-> 男站女卧

侧卧-> 男上组合

侧卧-> 插座

【25 分钟之内】

（不拔枪组合1 ）男上组合-> 男坐女卧-> 坐莲-> 插座

（不拔枪组合2 ）男上组合-> 男坐女卧-> 坐莲-> 女上

男上组合-> 男坐女卧-> 后入

男上组合-> 男坐女卧-> 男站女卧

侧卧-> 男上组合-> 男坐女卧/ 女上/ 后入/ 男站女卧

侧卧-> 插座-> 女上/ 后入/ 男站女卧

【40 分钟之内】

不拔枪组合1-> 女上/ 后入/ 男站女卧

不拔枪组合2-> 后入/ 男站女卧

侧卧-> 男上组合-> 男坐女卧-> 女上/ 后入/ 男站女卧

侧卧-> 插座-> 女上-> 后入/ 男站女卧

【1 小时级】可全部试一遍，开头建议男上组合或侧卧，结尾建议后入或男站女卧

最后，本篇文章仅作参考和建议，具体的性爱姿势是个性化的，每个人都有自己的法宝和大招，知己知彼才能百战百胜，因此好好开发自己和伴侣，因人而异因地制宜，用心爱才是真正不败之道。

感谢看完全篇的小伙伴们，希望你们花的时间有所收获，祝愿各位性福满满—

篇109 ：【军师乱弹】对不起，JJ

作者：17cm 军师

有一个真实故事是这样的，从前有个小男孩，对自己的第一次勃起非常骄傲，他得意忘形，竟然在龟头上黏了一个小星星贴纸。不幸的是，这个贴纸黏性太强，最后不得不让医生用手术刀把它弄下来……这个故事告诉我们：1. 男人从小就对JJ 深深着迷；2. 这样会遭报应的。

我上次说过，在更保守的年代，色情作品曾是我们性启蒙的唯一途径。一方面，它让我们不再一无所知，但另一方面，又让我们养成了偏差的性观念。这种偏差的性观念是什么呢？用女权主义的话说，叫做阴茎中心主义。阴茎中心主义就像地心说一样，无知又傲慢，太阳绕着地球转，女人围着JJ 转。它以阴茎的诉求为中心，来塑造所有的性欲、性行为与性别形象。比如，我们把调情、拥抱、亲吻、爱抚等等重要之事都统称为“前戏”，这意味着，唯有JJ 喜欢的活塞运动才是床上的“正事”。



“阴道高潮”这个概念，是阴茎中心主义的一大法宝——别误会，我不是说从阴道无法达到高潮，毕竟阴道也是一大性感带，还有人只刺激咪咪或菊花就能高潮呢。问题是，这个概念被强调得越多，活塞运动对女人的重要性也就被抬得越高。高到什么地步呢？它俨然已成为让女人满足的终极不二法门。但事实上，对抽送这件事儿不太感冒的女人远比男

人想象的多，假装高潮的女人也远比男人想象的多。我看到不少调查统计都表示，多数女人，是无法靠活塞运动达到高潮的。而在那些少数的阴道高潮里，也大多是靠活塞运动间接刺激阴蒂达到的。

阴蒂才是女人真正的性欲中心。这个器官不只是露出来的豆豆（阴蒂头），而包括豆豆后面埋入肉中的组织，其神经与阴道牵连，整个大小不亚于阴茎。女人的阴蒂跟男人的阴茎同源，在胎儿还没有性别分化时，两者就是同一个东西，所以有着类似的构造与反射回路，它就是女人的高潮制造器。不管有没有直接刺激，高潮总是阴蒂制造的。

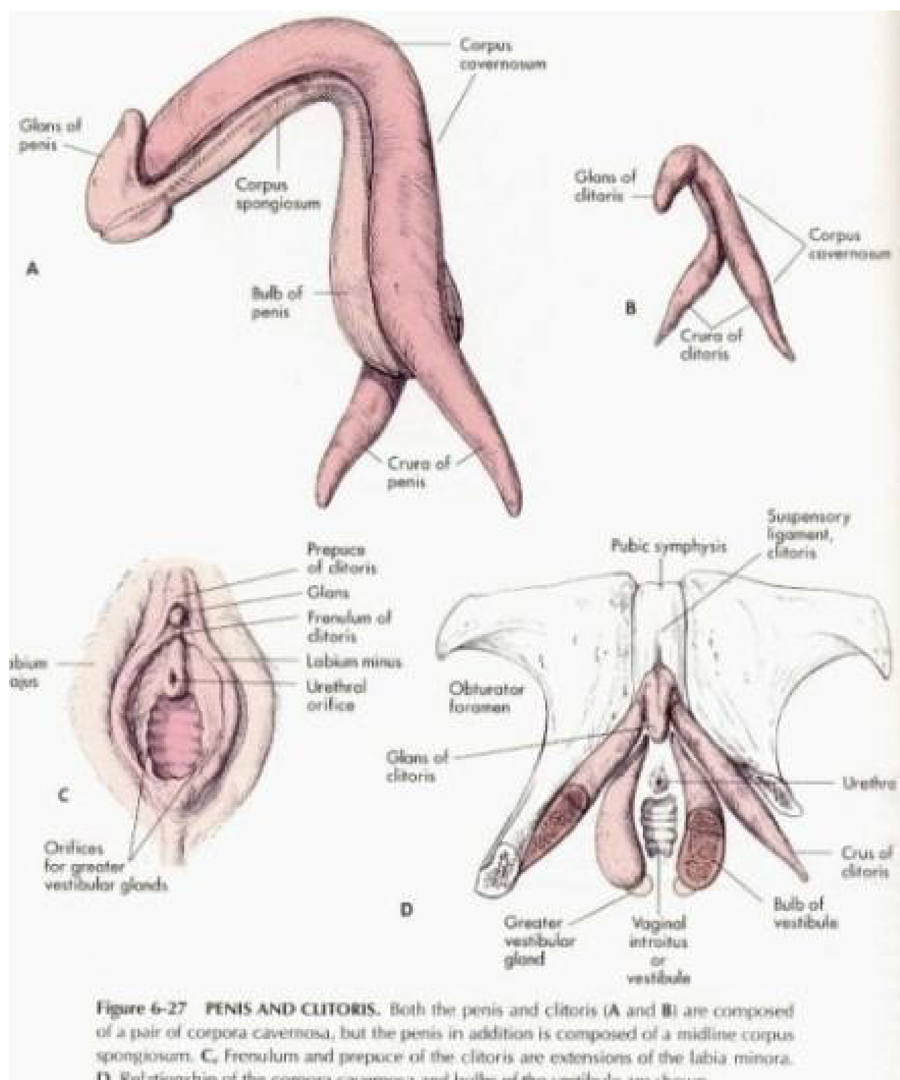


Figure 6-27 PENIS AND CLITORIS. Both the penis and clitoris (**A** and **B**) are composed of a pair of corpora cavernosa, but the penis in addition is composed of a midline corpus spongiosum. **C**, Frenulum and prepuce of the clitoris are extensions of the labia minora. **D**, Relationship of the corpora cavernosa and bulbs of the vestibule are shown.

不过JJ 嘛，只想找个洞钻，它对另一个JJ 不感性趣。出于这种自我

中心，千百年来男人一直忽视阴蒂，创造了无数歪曲的性文化。比如弗洛伊德就教导女人说，阴蒂高潮是小女孩喜欢的幼稚玩意，阴道高潮那才高级呢。

长在JJ 上的男人们，当然乐于相信那个洞就是女人的性欲中心与高潮之源，他们如此崇拜JJ ，崇拜到把它也当成女人最想要的东西。男人想当然地以为，活塞运动让女人跟自己同样快乐……不，是更加快乐，要不怎么那些A 片里总是男人冷静地抽送，女人兴奋得乱叫？就如一个男人所言："我得到的知识是，女人应该哭泣、尖叫、拥有五六次高潮、抓伤我的背，然后因为狂喜晕厥过去。"男人很辛苦的，他们渴望如此征服女人，要大、要有力、要持久，全是为了满足阴道的需求啊，如果没有满足，那一定是要更大、更有力、更持久！

女人自己也相信了这一套，结果往往是大失所望。某些无法靠抽送达到高潮的女人，对此还非常执着，充满焦虑，埋怨男人不行，或觉得自己有问题。男人呢，如果泄得太快，会自责不已；但若能坚持不泄，便觉万事大吉，以为女人一定会高潮。女人有时候为了不让他们失望，或想早点结束这越来越枯燥的运动，就会假装到了。

根据海蒂的调查，女人性兴奋到一定程度时，确实会产生一种阴道渴望被大JJ 插入的感觉，但插入并不像色情作品里描述的那样让女人更加兴奋疯狂，而是带来一种充实和安抚，兴奋度反而可能有所下降——就像很痒想挠，挠了就不痒了，平息了。有的情侣为了得到阴道高潮，在做爱时先刺激阴蒂，到快要高潮的时候，让JJ 插入，想来个临门一脚，结果是感觉又散了，离高潮又远了，只好抽送着再慢慢蓄能量。

日本的A 片里，男人插入后女人总是异常兴奋，然后男人加速猛烈抽送，速度越快，女人越爽，最后就像男的拿机关枪突突了女的，两个人表演得死去活来。事实上，女人一般需要规律地抽送，如果你的节奏让她觉得舒服，说明你做对了，请保持，并不是越快越好。有时候女人甚至喜欢你把JJ 放在里面不动，不过这不现实，因为男人要是不动，就会软掉。

A 片还把手指头也教坏了，男人在爱抚女人下身时，老是动不动就把手指塞进去，用它模仿JJ 抽送，还以为塞得越多越能取悦女人。要知道手指头虽小，却有着

JJ 无法比拟的灵活优势，可以精细地照顾好阴蒂（阴蒂因为神经集中又长期不外露而比阴茎娇嫩，需要非常轻柔地爱抚），以及准确刺激G 点，你又何必cos 那个只晓得进进出出的呆鸟？



女人并不是塞个棒状物在那儿就会兴奋和高潮的，不然，你让内置式卫生棉情何以堪？要满足女人，男人最重要的性器官依次是：大脑、嘴巴、双手、JJ ——离冠军的宝座还很远。对有些女人来说，肌肤之亲带来的欢愉，一起探索身体的过程，也比让她高潮的结果更加重要。

普遍情况是这样的：女人只刺激阴蒂最容易达到高潮，其次是插入的同时刺激阴蒂，最难的是仅插入。这一点从性玩具上也可以看出，女人喜欢的自慰工具，首选是震动的按摩器，其次是插入加震动的拇指按摩棒，至于只能插入的假阳具……还是拿来打老公算了。

所谓阴道高潮与阴蒂高潮，说白了，就是有插入的高潮和无插入的高潮。无插入的高潮更加锐利、集中、刺激；有插入的高潮更加柔和、扩散、持久。至于更喜欢哪一个，因人而异，前者可以自行解决，但后者可以带来更多亲密感。当然，亲密感有没有价值，要看男人是不是美好。

如果那个男人足够美好，或许还能达到传说中的情感式高潮。比如：“想要和他深深交融，越深越好，恨不得把他整个吸进阴道里”；“暖流从私处扩散至全身，指尖酥麻，眼睛不自觉流下泪来”……这是情绪高

峰与荷尔蒙爆发的结果，此刻，女人甚至可能会突然想要怀他的孩子，因为感受到了强烈的爱。我想这就叫“灵肉合一”吧，需要绝大的魅力与全身心投入，远远不是一句“器大活好”所能概括的啊。

点评：

1. 因为我还是在这里天天看见讨论阴道高潮的，说明这篇文章很多人没好好看，虽然他讲的不一定全对，但起码不会简单地分割阴蒂和阴道高潮，更不会无知的评个孰优孰劣。目前性情组里这种观念很普遍呢。

2. 女人高潮后拔出不身寸，有过好几次，那时的确已经有心满意足的感觉了。但是如果不去抽插，只用别的方式让女人高潮，那是不够的。自己还是要爽过，如果活塞的够过瘾、体验了女人高潮，那么其实自己s 不s 就没那么要紧了。话说其实经常有已经s 了，但还没活塞过瘾的情况发生，就需要梅开二度了。那种时候拨出时，一般都是非常硬邦邦的，然后，不需要抱抱的…………抱抱是女人欲望没有完全释放时，女人更倾向采用的方式方法。这种都是非常罕见情况下才出现的，包括各种原因不方便s（如避孕、如环境不允许等），否则男人没有必要憋着就这么结束，从一个极端走向另一个极端（从只顾自己ooxx 身寸完事，到只顾女人自己从来不想身寸），除非他有不s 症或者非常“惜精”-

3. 女人总是有这种担心：觉得自己是不是魅力小了或者床上功夫太差，男人会s 起来挺困难。其实完全是乱担心，就算是一块木头，照样比用手DIY 强的多，就算是自撸党也承认的。你需要担心的无非是有可能你男人能力和时间很强，你太容易到高潮时间不够久不能满足他，不过你不是能多重高潮延续下去吗？会在高潮后没力气没感觉慢慢干吗？

4. 男人真的累的表现是：不够坚挺，硬起来也不够硬，然而很容易软掉。如果一直硬邦邦，就尽情让他放马过去好了。

5. 昨晚由于梅开二度，更好的体会了下为啥不s 。首先第二次的确很难s ，就是各种姿势疯狂地活塞也未必找得到s 点；然后，第二次本身就是有点疲倦的，随着时间增长，越来越累，有时维持敏感性都有问题，会有些软下来，必须找到更爽的姿势保持更强的抽插频率和幅度才能维持。出现这种情况，就不易继续延长时间做了，而是找到快感较明显的方式猛冲，一点突破就会全盘甭的。我的感觉就像抓住一点点机会，把星星之火放大最后燎原。所以，男人自己还是有办法的。

篇110 ：【秦汧】女上学得会快感多一倍

作者：秦汧

女上学得会快感多一倍（上）

女上是个很累人的姿势，写女上也是很累人的，为什么呢，因为女上姿势太多了！每次想到这个我脑海里总会浮现出N 个女上姿势。

最郁闷的是，这些姿势我特么不会描述！！！！

我先归下类（按我自己的理解来的），我简单归为四类，仰视、俯视、坐式、蹲式。

如果全是女生在动，俯式对腰腿要求较高；仰式对腿的要求高；蹲式完全靠腿；坐式完全靠腰。

大家都知道啦，女上很辛苦有木有，不过姑娘们看在男生附在你身上用力挺进汗如雨下的样子是不是要为他做点神马呢？别直挺挺躺在那，翻身驾驭他，让他“死在你”胯下吧！

在我看来，女上是最需要技巧同时也最不需要技巧。需要技巧是指对扭胯的幅度，抬臀的高度，套动的深度，以及女上位动作的平率的掌控，最不需要技巧其实是因为，如果没有好体力和一双好腿，基本上这个体位就废掉了，用怎么样的技巧都没用，除非女生轻的可以让男生托起来，否则，只会做的七歪八扭，不尽其力。如果一个女生深谙女上的各种门道，同时又腿劲很足，这种啪啪啪的过程比后入啪啪啪更加来得有力度，就好像一个是手掌揉面团，一个是锤子锤面团又陷进去的那种劲道。一场几个姿势下来，对方几乎会尽数缴械在你延绵不绝的浪臀之下，会涕零而射在你又紧又快的深蹲之中，会抓着你的臀狠狠砸向自己，会握着你的要深深挺进，最后把精魂都冲进你的心窝里！

1 、俯式；

俯式女上是增加两人亲密度的体位，很多情况下女生做的都不算严格女上，只是趴在他身上，男生挺动，这不科学啊！



↑↑你趴在他身上，抱着他的头，亲吻他的脸，然后，让他的阴茎对准洞口，慢慢磨动，缓缓套入，要知道龟头插入阴道口的那一瞬间是最让人悸动的，你甚至可以听到他倒抽一口气。如何让他呻吟呢！细细舔他的耳垂，小腹贴紧他的腰，猛得深套下去，然后缓缓提臀，再次深套，可以在他耳边发出“嗯- ”的呻吟，如果你的腰够有劲，那就快速扭动，突然停下来，神情凝望，低头深吻，舌尖缠绕的同时继续提臀压垮，深深把他含在身体里。



女性主位



对面腰坐位

↑↑如果你体力不够，轻喊一声哈尼，好累。他一定会情不自禁上向上顶，此时你可以亲吻他的颈窝，然后立起身，等你休息够了，就采用女

上坐式。



↑↑这个体位就考研女生大腿的功力了，首先扎马步的姿势，不能蹲得太低，同样不能蹲得太高，否则男生在向上挺得过程中会浪费很多体力。其次要蹲得稳，不然男生向上挺动会撞击你站不稳。这里所谓的蹲得稳不是巍然不动，而是不会被撞击的七歪八扭，腰胯放松，大腿紧绷，膝盖放松，大腿尽可能张开。

扶着他的肩膀，凝望他的眼神，坚持三分钟以上已经很不错了，当然，能够借力使力，屁股粘着男生，让他小幅度快速抽动5-10 次再深深刺入，那一瞬间冲破脑门的刺激感，会让你浑身激灵，这种技巧需要锻炼，一朝一夕难以促成。

2 、仰式；

仰式其实是个很销魂的姿势，尤其是仰头往后倒，抬着下巴发出“哦-”的感叹声，对男人来说是失足的诱惑和刺激。他会努力挺动，想要一次又一次看你沉醉的申请，高扬的下巴，滑动的喉咙，他会用手抚摸你的唇，你的脖子，你的锁骨，你的酥胸，你的腰腹，慢慢向下，揉动你敏

感的豆豆，听你难耐而又销魂的呻吟，等你如沉默如母兽般爆发，疯狂扭动，他将楼主你的腰，臣服于你身下！



↑↑采用这个姿势最关键的是要配合男生的挺动，同样要稳，有些女生仰着仰着就歪了，男生使不上劲，不能光享受男人的卖力，要厚道！可以试着踮起脚尖，膝盖打开，大腿紧绷，像练瑜伽一样。虽然很累，但是看到对方满足的眼神和低低的吼叫，你会觉得，多坚持那么一会儿也不是那么困难。



↑↑相对于这个姿势，这个角度，对方不容易看到你的表情，但是可以空出手来爱抚你全身，也可以握着你的腰帮你上下，其实仰式还是男生主导，女生配合，切合的时候要看你的腰劲，深入的时候他会用力顶住你的花心，你腰部用力前后扭动，他的G 头就会受到非常强烈的挤压感，你也会有很深的紧迫感！记住要用巧劲，有种状态非常难得，就是心向上飘，身子往下沉，配合得好，高潮不是问题！



↑↑这个姿势，不适合快速挺动，但是和两人在中场休息的时候慢慢磨动，放慢速度，双手撑在身后，下身太高，对准他的肉棒缓缓咬住，往前挤，挤到最深的花开之处，这个姿势没有非常的刺激，但是慢慢地摩擦可以产生更多体液，为下一场狂风暴雨做准备。



↑↑这个姿势纯粹玩花样，不过中间调情可以来那么几下，还是不错的。压着男生的腿太久他会腿麻，你的腿架着他的肩膀太久小腿也会抽筋，呐话分两面说身轻如燕的姑娘不用担心，男人此时的爆发力完全可以克服任何角度力度问题，只要你受得起！170 左右的妹子就不要过多尝试了，不得劲不着力，还会非常累！

3 、坐式；

坐式对扭胯的平率没有严格的考量，但是如果把印度舞的扭胯电臀速度放到女上，那你们绝对会进入一个别样的美妙世界，这是我最喜欢的动作之一。不仅会春潮泛滥，而且会越做越深入！简直妙不可言！这个姿势最重要的是扭腰，很多女生不知道怎么扭，其实你在上下的过程中，稍微转一下小腹中心，上下扭8 字，8 的写法，就是你扭动的顺序，如此循环，再加上你的前顶后贴，上悬下磨的力度控制，自然会体会出扭的巧劲在哪里。

坐式可分正面和反面



（找不到其他图了，这个凑合一下）这个姿势适合体力不太好的女生，扶着他的胯骨或者腰缓缓耸立，深深坐下，腰肢缓缓变化前后方向，牢牢套住他的命根。他会感觉你身下的嘴像是粘着他扭动一样，一种潮湿逼仄包覆紧握的满足感。坐式适合快动作扭动，相比较蹲式比较省体力，正面坐式较容易平衡横身体，可以空出手来抚摸自己的乳房、YIN 蒂。男人最喜欢看女人陶醉的表亲和自我撩拨，这个姿势的视觉效果非常赞，他在你身下仰望你沉醉的神情，你在他身上驰骋，将他的心悬于一线，他伸手抚摸你的腰肢，你有力的大腿，你挺立的乳房，他配合着你向上挺动，一步步走向爆发深渊。

男生可以采用背靠床头半坐半躺的姿势，这样在女上过程中你可以充分感受她身体给你的快感，同时可以交劲相拥，相互亲吻。



正面坐式改进版，不用多说，这个姿势又深又稳，猛烈撞击，香汗淋漓。



背坐式是我认为最性感的女上坐式，没有之一。

其实女人性感的地方不仅仅只有双峰，还有浑圆紧俏的屁股，浅浅的腰窝，柔和的腰背曲线，挺直的脊柱，延展的香肩。背对着他同样可以给他无数诱惑。值得尝试的是，女生跪坐在他身上，俯身双手扶着他的膝盖或者大腿，压腰撅臀。这个时候展现的是你浑圆的屁股（同时他看不到你肚子上的赘肉，哈哈）他从这个角度看你，是非常刺激的，因为他能看到他的擎天柱在你yin 唇你进出，带出晶亮的液体。每一次深套都是致命的撞击，他激动地揉捏你的臀，拍你的大腿，抚摸你的腰肢。情意迷醉的时候会托起你，深压你。

我最喜欢听男人难以自持的呻吟，有什么比打破男人的自持力更令人感到兴奋呢！这个时候不需要克制，肆意驰骋，让他在你的身体里爆裂吧



改姿势可以采取扭8 字和上下套动可以同时进行，不过这个姿势我没尝试过，从视觉角度上来说，非常有征服感，深情凝望，一点点的深入，然后再是尽情的啪啪啪- 看他皱着眉沉重喘息，女上的魅力淋漓尽致。

4. 蹲式；

蹲式最考验大腿的力度，一般女上吃不消的都是死在这里啦，还没蹲两下就娇呼“累死啦”的姑娘都不喜欢这种体位。不过既然是技术帖，让

然要分享一下省力技巧。

正面蹲和背面蹲（懒得找图了）用力方式跟坐式有点区别，主要蹲式需要的是大腿力量，不常运动的女生会感到脚软，腿酸。这是正常现象，我这里插述一下锻炼腿部肌肉的方法。

双手向前伸直，与身体成90 度角，双脚并拢，挺直腰背，做蹲下起立的深蹲练习，如果感到吃力可以双脚稍分开，与肩同宽。每天做5组，每组20 下。同时可以配合双手背握蛙跳。

没准你们觉得没必要，为了ox 还要做锻炼，但事实上，这种联系方式可以让你大腿和小腿变得紧实（不用担心会有粗壮的肌肉，基本上做不出这种效果的），对于改善腿部线条非常有用。起码走路的时候，大腿的肉不会晃来晃去……你们懂的。

下面继续分析姿势，这两种是比较省力且效果不错的姿势



（图上是坐着的，但是可以用躺的）男生双腿并拢，女生跨蹲，双手可扶住他的他对，也可以你直立身体，他拖住你的臀或者腰。

这种姿势配合他的挺动，坚持三分钟是比较容易的，因为坐式基本上靠扭，蹲式靠上下，减少腿和腿之间的摩擦，蹲式会比坐式来的深，来的狠。

当你越套越快越套越深的时候，你会觉得自己的身体轻飘在空中某一个地方，意识开始有力，他刺入你身体的撞击带给你一种热血重头的火热感。他的向上挺动刺激你阴道最深处。蹲式非常容易有快感，你甚至能感觉到突然的润滑，因为你已经不由自主的分泌许多液体，迅速充满

你们俩紧密贴合的部位，高/ 潮就看你能否坚持。



这个是女上最省力的姿势没有之一。

男生双腿张开，女生双腿并拢，放在他双腿间，上图所示的姿势基本上女生是毫无用力点，但如果男生在背后推动上下，这个姿势非常非常非常深，通常如果对方JJ 很长你会受不了，一坐就是坐到最深的地方，无法抵抗。

改善型体位可以往前蹲，双脚并拢，自己的膝盖打开，可以把被子放在他双腿间，你把双手付在被子上，这样一来，你的重心就在手臂上，转移了腿上的力量，但与此同时，臀部是后翘的，非常适合小幅度套动，男朋友很喜欢在这个时候抓紧我的臀部狠狠砸向自己，紧紧密密的一连串深套，加上他自己的挺动，我会有热血冲头的快感，而他，更是会轻声低吼。

好吧，女上姿势还是要勤练习多琢磨，必要时采取多种道具，也可以在尝试各种地点。其他创新的东西我就不累述了。基本技巧都在这里啦。

篇111 ：【秦汧】BJ(BLOW JOB) 诱惑不在爽在于撩

作者：秦汧

【五招技巧教你如何在床上让他惊艳】

老规矩，废话先来

前段时间性质冲冲的写了一篇《只会说爱不会做爱的姑娘们》

文末还写了下期预告，不过由于我前段时间忙的跟狗一样，一直没有思路写这玩意儿

性爱这么美的事情，怎么能在加班的时候写呢！趁着今天空了，我把心愿都了却了吧！灭哈哈哈

这篇文章呢，是送给我的好姑娘七月安草的

祝她性福美满，床事如意，容光焕发，精神抖擞，不知道是不是晚了，但无论如何还是要写出来的

嗯，尺度挺大，先说明我可不想把每个女人都变成妖孽，但是我我把我认为最好的技巧告诉哈尼，其他人随便一看便好。

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋ 脸红心跳的分割线＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

【Tip 1 】

BJ 诱惑不在爽在于撩

我知道，BJ 这回事儿，很多人都不情愿做，不管男的女的。但我却把这个当做比抽插更带感的剧情。

喜欢BJ 的姑娘肯定体会过把对方越吃越in ，经脉暴涨的情景，也体会过砸吧砸吧，越嘬越带劲的感觉，对你来说，这完全是心理上的享受。

埋头吞吐的过程中抬眼深情凝望，你看到对方或是闭着眼睛，喉头滑动；或是肌肉紧绷，紧张地望着你；这时候，男人所有的注意力都集中在脐下三寸，无论是你怎样细微的动作，他都能十分深刻的感受到。

对于这时候的男人来说，他的小命就在你的挑舔的舌尖，就在你性感嘟起来唇边，就在你紧握深套的掌中。慢慢的套动，然后一口吞下，顶到喉咙，如果你不怕难受可以让他的命根在你喉头多摩擦一会儿，对方绝对有种“肝脑涂地，请你继续”的渴望感！

如果这就要叫诱惑，那段数太浅了，来点猛烈地，蒂塔万提斯都知道吧。

这个诱惑的层面不在于BJ 的技巧，在于你对男人欲望节奏的掌控，万提斯跳脱衣舞时，有三个致命的撩拨点。

第一，眼神绝对勾魂（没学到精髓千万不要尝试，不然就是翻白眼，很恶心的）。

第二，欲脱未脱叼足胃口。

第三，屁股撅得够高，蛮腰摆的够劲

OK ，这三点拿到BJ 的撩里一样致命。

这三点要结合起来，就算你不BJ ，也已经把你的男人迷死了，举个例子，你们俩相拥吻，突然你推开他，看着他的眼睛一点点下蹲，解开他的裤子（注意一直看着他），再扯开他的内裤，把那滚烫的下体握在手里把玩。

把他推上床，张腿跪在身边，一边扭着屁股一边爬到他身上，记得扭胯摆臀，尽可能慢。

一边爬一边摸他的腿，腰，小腹，动作轻柔（顺便咬一下嘴唇，效果不错！）长发女生可以用头发撩他，效果很好！骚痒难耐的他恨不得吞了你，不过你要他配合你，不许让他动。

欲脱未脱那就更好解释了，这个重点在于风情。

虽然我知道很多女人ooxx 都不会想到要去买情趣内衣，或者没精力去买情趣内力。

但请你闭上眼睛想想，花那么十几块（TB 上面很便宜的）稍微遮一下，然后等着他撕裂丢掉的样子！等你跨坐在他身上，轻轻扯开胸前的丝带，慢慢揭开紧绷的扣子。单手摸着他的胸口，然后一直往下……另一只手慢慢撩开身上的薄丝。等他心里惊叫“快脱掉吧，宝贝！”你挑眉停下动作，俯身抱住他，用你的胸蹭着他的皮肤，慢慢后退，唇齿接触他的胸膛，轻啄而下……

等等，你是不是还有衣服没脱完？唔，拉起他的手，放在你的腰上，一边摆臀摩擦他的命根，一边按着他的手，抚摸你的腰腹，动作要慢，眼神要濡湿-OK ，撩的前半部分已经完成！衣服就让他来帮你脱掉吧！

接下来是最关键的BJ 部分，不过不要担心，前面戏做足了，感觉到位了，就算BJ 技术很烂，这场sex 运动也不会太糟糕！他已经很享受了！不过既然想要做的爽，那必须要全套嘛-

BJ 过程中很没技术的女生普遍有几个问题：1. 有齿感；2. 口得像挠痒；3. 用错力；4. 没新意

入门级别的小姑娘特别容易这样，就像当年我第一次给男朋友口的时候，对方只会喊：秦汧停，别，疼！这应该算是痛并快乐着吧！但是我们的目标是——没有齿感！

其实很简单，想象一下你吃棒冰的时候怕冰着牙齿，是不是会用嘴唇去挤压奶油冰棍？等把奶油挤到最顶端的时候，你是不是会吮吸它？OK ，你男人的冰棍虽然是滚烫的，但并不能影响你嘴唇的发挥。

无齿感从头到尾都应该用嘴唇包着牙齿（其实我很费解，龅牙BJ 是不是很痛苦？）或者在由下往上舔的过程中嘴唇放松，除此之外一不小心就会用牙齿磕到到对方。（秦汧OS ：姑娘，那是肉！皮最薄的肉！不是QQ 糖，更何况他血脉喷张……）以前听朋友说过AV 女优，你给她一根香蕉，她口半小时都不带牙印的，所以，不光嘴唇要有，舌头也要有！

如何用舌头来撩，这就值得研究了，反正我现在还没有出师毕业，不如咱探讨一下吧！

怎么舔我就不累赘描述了，A 片里多了去了，尤其是欧美，我写下我觉得有美感有很撩人的几个动作。

比如，用舌头在G 头上打圈；含着三分之一的阴茎，用舌头反复拨动；握着JJ 像涂口红一样游走你的嘴唇；张嘴摆“O ”的口型，握着阴茎在嘴唇之间晃；

列举一下我常用的技巧，不知道你们深喉的时候如何，我会吞进去之后把yin 茎顶在喉咙深处，然后用晃脑袋，让对方的JJ 有挤压和碾动感。

如果想要对方感觉更强烈，你忍耐能力够好，可以深喉的同时用舌头拨动yin 茎中间部分，快速挑动！不用太久，几秒就够，当我听到对方忍不住呻吟，我就知道我做的不错-

手口并用是个不错的方法，除了一边舔龟头一边撸的方式，还可以伸手挤压对方蛋蛋下面的JJ ，这个地方的yin 茎是埋在蛋里面的，就是所谓的会阴穴。武侠小说里长提到任督二脉，任脉就在这个地方附近（男女都一样哦！）督脉是在劲椎，所以任督二脉打通就是从头爽到屁眼！

回到正题，一边BJ 一边按这个穴位，对方会反应激烈，这种生理反应无法控制！这个穴位光是靠手指按还是不够销魂，最销魂的是用舌头猛舔，不够力道就像挠痒痒，男人会用有劲的舌头按女人的阴蒂，女人为什么不试着用有劲的舌头，按摩会阴穴呢？更何况他无法自持的呻吟是最好的鼓励！

唔，千万不要忽略蛋蛋，女生BJ 的时候是不是一上来就含龟头？

其实这并不是最酥软的方式，这种做法，相当于一上来就插，试试用软软的舌尖挑拨阴囊里的两颗球，然后慢慢用濡湿的唇含住整个蛋，用舌头轻轻滑动，就好像你在奶茶里拨动珍珠一样。（注意千万不要像嘬奶茶的珍珠一样吸，会很疼，对于阴囊，必须要轻柔轻柔再轻柔）。

吐出来之后舔舐他的大腿内侧，再游走到yin 茎中间部分，就像吮吸提子奶油冰棍一样吮吸整根JB ，然后再到龟头，轻舔，深吞，一进一出，性感致命。

如果你看过A 片，你可以学习片子里轻佻的眼神，配上你的动作，像是一场艺术表演。

BJ 像挠痒和用力过度，都是熟练程度的问题，男人对力道的敏感度

不同，所以这种问题当然要嘴巴甜，积极问对方拉，在磨合的过程中，你一边含着一边问，亲爱的疼么，亲爱的舒服么，亲爱的这样子可以么，亲爱的你还想我做什么…………。OMG ，你说他肝胆而不颤怎么可能，感动化为动力，等你在他身下的时候，他会比你更卖力！

然后有人要问了，我靠，BJ 还要有新意么？

那是当然，如果做爱跟编程一样，吻了嘴巴知道接下来吻脖子，亲了耳朵知道接下来是啃肩膀，你亲到小腹他就知道接下来是JJ ，这种毫无趣味的过程，怎么会让他兴奋。你的多变决定他的兴奋程度，你的花样刺激他的想象力，对男人来说，未知的＝ 兴奋，不知道你要做什么，才会有意淫的空间。

所以不要老按照你的一套程序来BJ ，跳跃吧少女，用你尽可能的想象力爱亲哪亲哪，高兴舔哪舔哪，让他疯狂吧--

我擅长全程用嘴，一点都不用手，连带套都是含在嘴巴里，用嘴一边吞吐套动，一边给对方带上套；在男人射完之后含一口冷水，把JJ 含在嘴里套筒，时不时用舌尖跳动马眼，我知道这很“缺德”，但是听到男人想哭的那种声音喊我亲爱的停下，我就觉得，这JOB 干的不错-

总之舌尖上的力道，巧劲都可以让对方欲仙欲死，花样如何看你的想象力啦！

okTip1 写完了，有什么问题可以尽管留言豆油，接下来的分割线就是补充内容了！！

不知道算不算马后炮。但我还是要提醒你们！！

不要太迷恋BJ ，也不要BJ 过度，会得咬肌炎的！！

你特么还不好意思告诉别人，一说咬肌炎，就是口交多度嘛！！！！！

悠着点吧少年们，少吃多餐是王道！！！

------------- 技术支持分割线

1.BJ 的时候一定要滑，自己的口水最好。因为稍微干涩就会有不适感，那里的皮肤很敏感。要手和舌头并用。

可以一边舌头，一边揉蛋蛋，当然如果你可以，可以吐含它。

2 、啤酒，果冻，可乐，麦旋风，酸奶等等……

其实用饮料纯是因为当初闲着无聊把酸奶涂在JJ 上。然后自己一点一点的舔光了。EX 当时很享受我就知道可以这样玩了。后来就一点一点尝试新的东西，自己也很爱好BJ 前提是我喜欢对方……。到今天好评如潮的是啤酒喜欢的姑娘可以去试试了至少也有男人被我口到抓床单了

3. 冰水温水什么的换着来也可以的啊- 至于汽水饮料跳跳糖啥的少弄吧。搞不好会有炎症- 反而影响愉悦度-- 房中术修好了一样儿能抓男人心的-- 【冰火两重天！姑娘你最后一句话真相了！】

4. 另外推荐这本书对BJ 叙述详尽，还有简笔画图解

【爱不仅要用嘴说出来，还要用嘴做出来！】

5. 如果你胸够大的话，可以自己用手挤压自己的胸夹住对方的YJ 上下滑动，然后再含住龟头。技术和眼神都很重要，不要觉得发出啪叽的声音很丢人。还有一种方法，体力好的姑娘可以尝试，就是女上的时候，采用蹲的姿势，直上直下一阵之后，再下来BJ ，来回交替。

【行家一出手就知道有没有！Moon 我对你的好感度又增加了！】

6. 就我个人感觉BJ 时候心理上的满足大于生理上的满足

首先如果女孩不愿意口我多数之后也是草草了事有的姑娘很情愿的话即使没什么技术用牙齿把我弄疼了我也很开心

说三个被BJ 时候我最享受的事：

1. 含住我时望向我的眼神

2. 体贴地为她们撩开头发

3. 深喉吐出看着dick 从姑娘嘴里慢慢出现的过程最后一定要礼尚往来-

【看吧看吧- 男人其实也是心理享受带动生理-- ！】

7.KOU 到最滑的时候用手！！！

大拇哥和食指握圈儿轻轻箍着GOU GOU 转圈！！！

用手指头轻轻来回来去的扫过龟头！！！我的必杀！！！

【哎呀学了一招！！！我要试试！！！PS 名字和我家喵星人名字一样，超级萌！！】

8. 提问：用过酸奶，效果不错请问啤酒怎么用？这玩意儿不像半固态的酸奶好定型啊pr ▽st

回答：不要定型，这么说就是说像含着一口水一样含着酒然后保持嘴巴的真空状态让JJ 一点一点进去要给嘴巴还有JJ 留一点距离让酒可以好好的包住JJ

这时候舌头在来回的动因为啤酒这东西有酒精会刺激到龟头而且他还有气泡你越是舌头动气泡会越多就会越刺激当然这一切的前提都是要保持嘴巴里没有空气……。-- 不然就不好玩

【这是个喜欢打空格的姑娘，也是个技术帝！】

9. 用舌头绕龟头转圈的时候要深，要让舌根的大筋一次次的刮龟头的表面- 效果超好的-

篇112 ：【秦汧】叫床秘诀在于嗲不在于嚎

作者：秦汧

是不是经常被隔壁的叫床声吵得睡不着觉

是不是觉得有些女人叫床声可以让你阳痿

是不是有人被损过叫声太大

是不是觉得叫床事件很羞涩的事儿

是不是有人只喜欢闷声不响做爱

是不是觉得对方没出声一点感觉都没有

说这篇文章是技术帖，其实不然，我不喜欢把叫床这么感性又性感的事儿写的这么上岗上线，就算我每一步都写的巨细无比，但感情没到位，总会叫得荒腔走板，所以我主要从心理分析，从技巧上引导，这才是我写技术贴的初衷。

有些人一叫床，男的就in 了，有些人一叫床，男的就萎了，所以好听的叫床不是让隔壁愤怒的砸墙，而是让隔壁心痒到挠墙。

七夕节，各大酒店旅社应该都会爆满，嗯，酒店隔音效果也有好有坏，本着“文明开房，低调叫床”的原则，我们来练习一下叫床吧-

我先从传统的步骤说起，前戏—正题—高潮，有跳跃节奏的可自行补脑情绪

【阶段一：前戏要轻】我常常把前戏形容为猫嬉，就像小猫开始玩线团，扑腾来扑腾来扑腾去高兴了发出一声嗲嗲的喵声-

前戏的叫床声也一样，不能猛的吼一嗓子，情绪还没来呢，声音就已经像要高潮了，男的立马疯掉。

前戏的首要叫床原则就是轻，若有似无的鼻息，从鼻腔里溢出一丝轻哼轻飘飘软绵绵的，就好像你深陷一团柔软的海绵里随着对方手指的挑动，随着亲吻程度的加深，随着身体温度的升高由呼吸变为轻哼，由轻哼变为喘息当你心痒难耐，蜜汁汩汩的时候，“哈- ”地一声呵气，把欲望从喉咙挤向舌尖。

（注：此处的“哈”，是有“呵”专为“啊”，由气息发生，不直接用声带，不然就只剩下“嘿哈”了！一定要轻。）

【阶段二：正题要骚】嗯，这个骚，是真的骚，发自内心的骚，非常想要的骚（如果你很矜持，请自动忽略我的技术帖）。

此时不骚更待何时，前戏漫长缠绵的叫声已经不适合短兵相接的时候了，当他的龟头刚刚放入你阴道口的时候，那种美妙的感觉，就像打开了整个天灵盖，对我而言，刚进入的那一瞬间的快感，就好像和初恋亲

吻的那种悸动，是真的悸动，后面怎么进出都不如第一下来的惊心。因为从前戏开始酝酿到临门进入的哪一个，期待的感觉已经被扩大，得到满足的感觉也会扩大。

当他塞入一个龟头，在你紧窄的口子上磨过的时候时候，不要克制呼吸，也不要控制喉咙，有什么声音就痛快的发出来。

叫床不仅仅是声音这么简单的事儿，关键的还是情绪做主导，很多女生跟我说，叫不出来之类的，其实都是情绪作祟，平时和闺蜜聊天嗔怒嬉笑的，为什么叫床就叫不出来呢，害羞是一个因素，怕叫的不好是另外一个因素，很多时候妹子们大叹木有高潮，就是因为你们太过“矜持”。情绪是要外放的，叫床的声音是要内敛的，比如利用表情，姿势，动作表示“很想要”，但叫床的声音确是要“娇喘”。叫床不是一叫，更不是嚎，叫床是用声音起伏表示“亲爱的，请让我更疯狂”除了刚才说到用语气和娇喘的声，叫床还要用到语言的鼓励，这种“鼓励”是叫给对方听得，同时也是叫给自己听的，愉快的想法，一定要说出来，比如：我好喜欢这样、喜欢你这样干我、天，好深啊、用力、不要停、好舒服、你真会干，之类，在这些语言前面加上叹词，加上语气，加上情感的投入，加上音调的起伏，现场感十足。

我比较喜欢在床上飚脏话，比如对方问我，秦，你骚不骚，我会回答很骚，快干我，别停！或者更刺激的语言，不断释放自己的情绪和快感，跟着他的冲刺，飞上云霄。当然，整个过程都不是嚎叫类型，运用咽呜、呓语、呻吟的方式把很难启齿的话叫出来，至于媚态，女生们真的可以去观察母猫发春时候的神情和腰肢，软到直接可以瘫倒在你的怀里-

【阶段三：高潮要忍】

我们看A 片的时候，很多女主角到了高潮，那种疯狂的尖叫声，简直像是拍恐怖片，我看过好多女优高潮的那种雅蠛蝶，会把所有的美感都破坏了，如果一个男人趴在她身边，耳膜估计震破了，哪怕是娇滴滴的声音，爽到痉挛的样子，都会让男人恨不得抽他丫的闭嘴

忍，是一门很高深的学问，山洪暴发，欲语还休，隐忍而喘才是高潮时最耐人寻味的叫床声。

这里我不得不提我的女神波多野结衣，她的表情永远都是那么羞涩而又放荡，她的叫床声永远都是那么隐忍而销魂，高潮时那种想要忍受住生理极度的快感却克制不住情不自禁吟哦的样子，即便我是个女人，我也很想干的让她叫的再大声点。男人很多时候有种征服欲和凌辱欲，哪怕不是真的凌辱，哪怕是拍你屁股之后你发出的那几串痛而愉快的吸气及嘀叫，他都会觉得兴奋无比。

有个形容词，“扯开嗓门叫”，叫床则相反，是收着气儿叫，舌头中间部分顶住上颚，类似拼音ang 的发音，组合常用发音音节如eng ，hang ，充分合理运用停顿与呼吸交换。保证声断气连。

高潮的忍是如何忍发？并不是说要闷声不响半句不吭，而是要会收，

猛的快感来袭，发出一声高呼之后要及时收气，用ang 补上尾音，同时改变音调，一曲叫床婉转悠扬，情起调收，余音绕梁。

补充小技巧：

声乐练习里有种发声技巧，做到省力的关键是用气发声，用到声带振动的幅度很小。不会像很多人吼着吼着就累了，叫床也一样，熟练运用气声，就像唱歌发声练习里的“ai- ”拖长音采用叹气的方法。叫床过程中，无论是“奥”，“额”，“嗯”，“哼”，“咦”，“啊”，都用气息来控制音量与音调，呵气如兰、声停气不停，多练习几次就能掌握其中巧妙的方法啦。

篇113 ：【秦汧】大玩撕袜，情趣无限

作者：秦汧

丝袜即是撕袜，所以你的丝袜必须上了床之后不会完整地下床

长直腿加翘臀，穿丝袜撩骚，如果腿不长，可以穿他的长衬衫，遮住大腿，等他来撩，很多情况下一双高跟鞋可以解决身材问题-

如果你的男人迷恋丝袜，每次ox 都会来回抚摸你的腿，亲吻你的膝盖，大腿，小腿，脚踝，脚趾可以试试丝袜玩法

下面我来说下丝袜的几种玩法

1. 撕扯

很多男人喜欢把丝袜扯得稀烂，而且喜欢一边吻一边扯一边X ，选择不开档的丝袜，让男人扯一个洞，一条完整的丝袜“啪呲”撕开的声音让特别令人兴奋开档的丝袜用贴墙后入的姿势，细跟的高跟，张开的双腿，毫无遮拦的私处，轻轻撅臀，长驱直入。

当然，打野最好穿长筒丝袜，方便扯方便扔，居家旅行必备用品-

秦汧特别提醒：丝袜的撕扯要注意几点，撕得干脆，特别是裆部，ox 的时候注意小心拨开，因为丝袜撕开会有绒絮，ox 的过程中如果带入女生阴道会容易引起感染，男生自己爽的时候不要忘记体贴照顾你的女伴

采用传统姿势，男生可以抱着女生的脚，一边啪啪啪一边撕扯大腿，小腿的丝袜，约破约刺激，抽查伴随着丝袜的撕扯声，特别有破坏干，让你们更加兴奋和冲动采用后入姿势可以先从屁股部位撕扯，一边撕扯一边拍打屁股，乃们懂的- 同样注意不能把绒絮带进女生阴道，很难清理，也很容易感染

女生为了自己的健康，丝袜穿之前最好洗一下，不要买劣质，掉绒较多的丝袜当然，不用太贵，穿一次就扔的东西，如果男生愿意帮你买就最好了，穿他给你挑好的，摆他喜欢的造型，所有的目的就是让他in 得不能再in ，让他为你“卖命”

2 、捆绑

捆绑不一定用真的绳子，扯破脱掉的丝袜可以在中场调情继续利用，比如捆绑丝袜材质较软，捆绑不会伤害身体，可以姑娘捆绑爷们儿，也可以爷们儿捆绑姑娘

男的困住女生双手将其固定在头顶，侧卧可用单手调情，刺激女生乳头，阴蒂，阴道，或吻或舔或咬，随便你哟，最好让姑娘挣扎无力，娇喘呻吟求饶，这时候她的所以神经都在你的掌控挑动之下，尽情享受！

背后捆绑可适用于后入，握着她的手，后入挺近，让她悬空无力反抗，有多猛，看你的了

喜欢玩女王的可以捆绑男生的手，将他的手控制，接下来如何调戏你的小萌宠全看你心情，欲舔非舔，似咬非咬，男人不满足抓心挠肺的时候，戛然而止，深情望着他，吻她

这里秦汧插一句手上不要停，不断上下，不断抚摸，当然，女上驾驭看个人水平，至少男人的呻吟和销魂的表情会让我更有冲动

丝袜捆绑肯定不结实，他受不了崩不住挣脱后翻身把你压在身下，冲动疯狂挺近的时候是最美妙的

征服和被征服，就看你怎么玩！

3、哈痒痒

哈痒痒就再简单不过了，你可以穿着或脱掉，用丝袜扶遍他全身，你可以穿着丝袜，站在床上俯视他，用脚趾去轻轻撩他身体，这种方法女生站着比较累

用脚趾勾他的yin 囊和yin 囊下面的阴经，慢慢的磨，顺便加上挑逗撩拨的眼神，男人眯上眼睛享受，这种表情很迷人，嘴边能溢出那么一两句呻吟再好不过了脱掉丝袜，盖在rt ，然后隔着丝袜咬和舔，不断抚摸，然后他会浑身起鸡皮疙瘩，效果很赞

这种方法可以同样用在女生身上，男女都喜欢被夸，所以咬着耳朵夸是个好办法

4、丝袜足交

我很无能，以前从没试过，试过一次便浅尝辄止，面对面坐着，双脚脚张合并，膝盖张开，貌似对方视觉效果会很好

但有人说老摩擦龟头会痛，要不要用润滑液呢？！！后来我也就没朝这方面研究有兴趣的人可以自己研究下哈

PS ：上下套动过程感觉脚很酸，也使不上劲，不知道怎么搞，你们试过么？关于这方面楼主空白，那位牛人给我指点一二

5、隔丝口

6、隔着丝袜口，是让人最脸红的玩法，唾液和爱液交织，瞬间湿透丝袜，坐脸，69 ，隔着丝袜透出丝丝液体，加上对方吸、嘬的声音，瞬间情欲暴涨- 当然，可以用嘴咬开裆部，手指按住豆豆，就像弹古筝，所以古人描写吹箫口型，弹琴的指法不一定指的是乐器，没准就是性技巧哦！

PS

很多女生问我，她自己一点都不喜欢玩丝袜，怎么破。

其实楼主也不喜欢玩丝袜，但是看到对方这么满足，也就很高兴啦。

ooxx 都是相互取悦的。没什么非要不可啦-

篇114 ：【秦汧】我认为的情趣性感小物

作者：秦汧

1. 头部装备（图片为示意）



对，第一发就是眼罩，我非常喜欢在做爱的时候戴眼罩，这种感官剥夺之后的兴奋能让我身体的其他器官瞬间变得敏感起来，不知道对方做什么，不知道下一步做什么，有种期待，有种兴奋，喜欢情调的朋友们千万不能错过这种体验。

一个之感丝滑，遮旋光性好的眼罩，除了帮你安眠入睡，更能成为你体验情趣的小道具，简单实用！

2. 颈部装备（图片为示意）



项圈

最近一直很喜黑暗风的项圈，很阴暗，又有嗜血的美感，赤身裸体的时候带着这个，有种邪恶的暗示，我相信男人心里一定都有很多黑暗狂暴的因子，而做爱，

也必须要狠狠地，狠狠地

SM 倾向暗示，也是一种很好的情趣，我个人不喜欢太入骨的SM ，我总感觉一旦性爱和耻辱、疼痛挂上号就是变态，不是享受了，常人所享受的，不过是略带SM 倾向的幻想，带有发泄欲的冲撞才是最美的。往往欲罢不能的表现就是征服和掌控，我很喜欢对方捂住我的口鼻，快要窒息的时候往往伴随着冲向脑门的快感，通体颤栗。重获呼吸时是另一种冲破脾肺的透彻。

渡边淳一有一本小说《爱的流放地》，里面描写道女主角往往喜欢男主角掐着自己脖子到窒息的时候才能获得高潮，最后被在一波又一波的连续高潮里被男主角掐死了。这是个残忍又绝望的故事。但我一直觉得女主角很幸福，能在高潮中死去。

我只想说，女人颈部带一些有暴力暗示性的、紧迫性的东西，很容易勾起男人的冲动。

3. 胸部装备（图片为示意）



胸纱我一直以为，性感之所以为性感，不是露得多，而是把美展示的欲纯欲邪。可以一丝不挂，可以半遮半掩，可以素衣紧裹，提升情趣很重要的一点同样也是掐到好处的性感，情趣里的性感，是让男人有掀开的冲动。男人们都是好奇的，

薄纱下的美妙肉欲，总比赤裸裸展示来的性感，我喜欢的男人是主动的，有攻击性的，有掌控性的，甚至我愿意和他一起扯碎身上所有的布料，只为掀开的那一瞬间之后的肉体碰撞。

4. 臀部装备（图片为示意）



吊带袜我认为情趣服装有了吊带袜，是一件很绝妙的事情。有人说吊带袜展示的是美腿，我却认为吊带袜展示的是丰臀，欧洲宫廷女性喜欢穿束胸不仅仅能托胸，更能衬托臀部的丰腴，束胸＋ 吊带袜是绝配，当然束胸穿脱太麻烦，仅有一条吊带袜足够撑起女人饱满性感的屁股，我之所以不喜欢干瘪的女人是因为瘦如柴股的女人多数没有大屁股。没有肉感就没有肉欲，碰撞时摇晃的肢体永远比膈应人的骨头来的性感多，尤其是后入时，那从腿根到臀部的美妙曲线，性感不言而喻。

5. 足部装备（图片为示意）



铃铛脚链不知道为什么，看倚天屠龙记的时候，我总是关注小昭的脚镣，虽然不性感，但丁零当啷的声音足以让我心猿意马。我觉得女人不仅可以动人，也可以动听，就算不说话，也一样。带不知道大家有没有看过兽兽当年不慎泄露的激情片，当时兽兽身体摇晃的时候，有铃铛的声音，我看完之后，心里老惦记着这清脆的铃铛声，后来买了条铃铛脚链，和男友私缠，他说他非常喜欢我的铃铛跟着他的节奏律动的声音，有种回馈的满足感。看古代武侠小说，总说西域女子会媚术，出场时总伴随着动听的铃声，大概让男人心猿意马的是西域女子的妖媚，但先声夺人的，大概是这摇晃不止，清脆悦耳的铃铛声吧。让男人心痒的小情趣，偶尔试试，也不错！

篇115 ：【秦汧】那些只会说爱不会做爱的姑娘们

作者：秦汧

已经很多次收到好多男性朋友的豆油

跟我讨论和女朋友做爱很不爽的事情，顺便问我怎么才能爽一点

我表示我虽然是俨然被你们当做技术指导，但我真心不知道这种问题怎么回答

最普遍的情况是，男性朋友们抱怨想有点创新，想有点情趣，想让女朋友为自己销魂服务一把，结果却被当做无耻下流的禽兽，怎么哄都不行，只能默默在其身上耕耘，挥汗如雨之后想交流下心得，问下对方有哪里需要改进的，还被当做流氓……

或许你能想象这种女生的表情语气和固执的样子了，是羞射还是贞烈的模样见仁见智

还有一个人更搞笑，约P 的时候约到享受型P 友，躺在那只管爽，却不给对方任何回馈，该男人汗如雨下的同时泪流满面，这尼玛太坑爹了，敢情被当做免费嫖娼了- 对着炮友冷漠的脸，该男伤了无限自尊

哦，还有，有个男生跟我说，自己为了女朋友开心点忍了又忍，in 了又in ，想这回女王总该满意了吧，让对方女上，刚眯着眼睛还没嗨几秒呢，女朋友娇滴滴嗲呼呼的喊，“好累哦，没力气动了”；“不要啊，太便宜你了”之类……该男只好只好换位继续辛苦劳作

我突然想到丁小云（应该这么叫，不记得了）写过文章叫那些只会性交不会做爱的中国男人，内容是啥忘记了，现在的女人堆男人要求越来越高，风趣幽默，懂得风情，器大活好，温柔体贴等等等等

对不给力，极品，自私的渣男人小组咆哮已经很多了。我就吐槽一下只会说爱不会做爱的姑娘们吧

其实我想说，这些姑娘真惨，一定没享受过两个人都浑身冒汗，贴在一起又热又粘的性感；一定没经历过对方在你的驾驭下满足暗叹赞美的眼神，一定没有听到过对方因为你快速扭动大喊停下，快身寸了，的声音；一定没有感受过对方因为心疼你的用心你的努力你的辛苦忍不住拖起你狂吻的感动；一定没有尝试过对方因为承受不住你温柔一舔情不自禁充血再膨胀，抓住你的头发又想用力又怕你难受的感觉！

我说姑娘，你们都赤裸相对，坦诚相见，肌肤相亲，负距离接触了，你有什么好矜持的

“哎呀不要啊，你流氓”；“人家才不要做小姐才做的呢，帮你口多恶心啊……”

这种话没上床之前你娇嗔一下你还憨态可掬，羞射可人。

上了床在这么矫情，对方只会沮丧懊恼，不会有感情升温了好么！！

其实多数男生真心不希望你要有多荡妇，只不过希望在非常努力的时候你给个热情的回馈。哪怕类似“雅蠛蝶”、“一库”、“一碟”。“一目即”的叫床他都会奋不顾身了，如果你能口能手，能女上五分钟以上，对方真的会真心觉得感动，而不是觉得你贱-

不情不愿舔两下还一副牺牲很大、要对方感恩戴德的样子，你说这个床单滚得要有多懊丧就有多懊丧

谈论起来有些姑娘会说，我都跟他上床了，还要怎样；我很爱他啊，我给他洗衣服、做饭、我不要他给我买这买那啊，不就是不会女上，没给他口么，他至于这么郁闷么？还会由此引发感叹，男人真的总是精虫上脑啊！

你要相信，他是喜欢你的，并且不舍的你委屈的，你不能把上床仅仅定义为抽插、泄欲，况且滚床单不是施舍，你的男人不至于这么不堪。而且我为什么题目要写只会说爱不会做爱的姑娘呢，因为滚床单虽然是情到浓处的表现，但如果你们俩会做爱，会做有感觉的爱，这种体验是另外一种感情表现了，甚至你会发现，酣畅淋漓之后，男的会更爱你。

先不谈约P ，情侣间最难的技术是认识问题。有男生跟我说，秦汧啊，求帮助啊，我很希望跟她交流一些有意思的做爱技巧，可是做完她总拒绝跟我谈论任何有关做爱的事情，我不知道怎么样才能让她感觉更好。

我看过有个姑娘写的文章《性和纯洁应该分开谈》，十分赞同。

女生会技巧根本不能道德扯上关系，国人总喜欢把人得生理需求跟社会道德相提并论。

可是你知道嘛，古代人是很保守的，只不过陌生人礼貌性上上床、朋友之间玩玩换妻游戏、亲戚之间搞搞3P 之类。他们道德尺度也很小，觉得表哥和表妹、外甥女和舅舅、继子和后母结婚是正常的。但是，直系血亲乱来，就有违伦常了，要浸猪笼诛九族。

所以别动不动扯道德，很多人连道德是什么都不知道，历史遗留问题暂不讨论，不否认糟糕的性生活会使家庭破裂，更何况是自由恋爱。

男人希望女人在床上是个荡妇，这只是一种比喻，他绝不会让你去做荡妇，因为他们受感官的刺激其实比生理刺激强烈，语言，表情，眼神，只要足够迷人，都能让他兴奋。

认识是最难的，某些姑娘和他的男朋友在做爱这回事上达成一致认识，就会出现很多不愉快的事情，我就想问几个问题

你会跟你的男朋友表示你想“要”么？

你会你喜欢呻吟叫床让对方兴奋么？

你觉得在床上说脏话是下流么？

男朋友在床上称赞你为骚货，你会开心还是生气？

你会做完跟他交流感受么？

你会在网上搜罗各种有意思的性爱体验跟你的男朋友说，咱也试试么？

你会和对方研究不同体位不同地点对不同感觉的刺激么？

你会让男朋友下A 片两人对着香艳画面研究么？

你会问男朋友怎么咬他舒服，怎么咬不舒服么？

你会问他女上怎么扭才最刺激么？

你知道什么时候他就要交货么？

你会练习手口并用，并且眼神交流么？

如果以上问题，你多数回答都是NO ，我真替你男朋友感到难过，这跟干一头看起来长得不差的母猪没什么区别……╮(╯_╰)╭

我知道多数女生都在担心一个问题，如果我技术很好，对方会不会觉得我御男无数？

悟性高的人是绝对不需要通过这么多男人才能学到技巧的！

打个比方，考高题海战术，有些人做10 套题目就能掌握一种题型，有些人做100 套题目换种说法就瞎了，请问掌握题型快，掌握提醒多，能说明这个人做试卷多么？

你要是不和他交流，不总结，不改正，你丫和天下男人做遍了，也没人说你御男无数

你有技巧有什么好遮掩的，你从多少个男人身上学到技巧与你从一个男人身上总结过多少技巧的概念完全不一样

你要明白，做爱时相互取悦的过程，男人在床上的敏感度，比你在众多女人中在意自己身材的敏感度还要高

负面的反馈很容易让他沮丧，心理压力大，阳痿早泄秒射都来了，你该哭呢还是该哭呢还是该哭呢？？！！

不要说我可以为你做任何事情，因为我爱你，但我不能为你口，因为我很纯洁说来说去，你的认识从来都是片面的。你从来没有考虑过，怎样让你们的性爱更有情趣，怎样让同样一件事变得趣味十足而不是完成任务……。

我曾经建立过“啪啪啪艺术研究小组”，专门讨论技巧

但是被豆娘和谐过N 次，我发现一件事，很多女孩子表示很想进组学习，为了和她男人性福而学习，我总觉得这样的姑娘特别有爱！为自家男人去学习，很率真很可爱，我就想让他高兴，有什么好害羞呢？

可惜小组因为各种原因围剿，有些问题放到台面上讲就严肃了，情调这种东西一旦严肃，就变味了

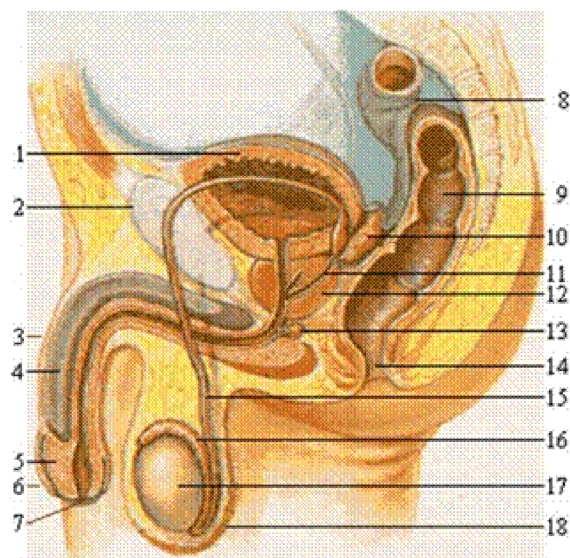
会做爱的姑娘，我想你一定知道，对方那热情高涨、冲动难以自持的模样是有多迷人

不会做爱的姑娘，我想你一定不知道，这辈子最糟糕的就是——你做了无数次爱，却永远不懂做爱那种相互取悦的致命吸引在哪里

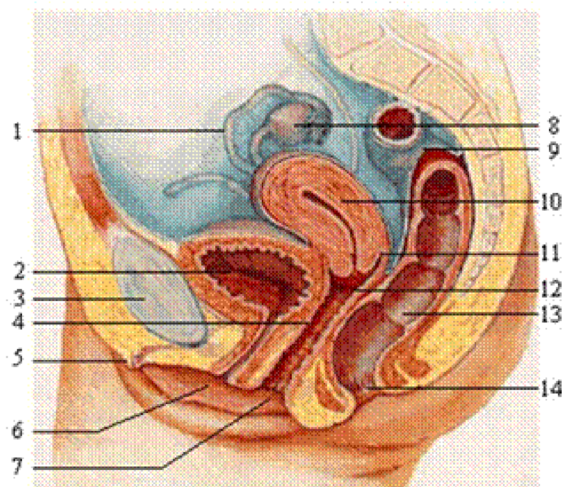
请不要对性爱往下评论，因为美好的东西总被恶心的思想玷污

你把性爱当日逼它就是日逼，你把性爱当艺术它就是艺术

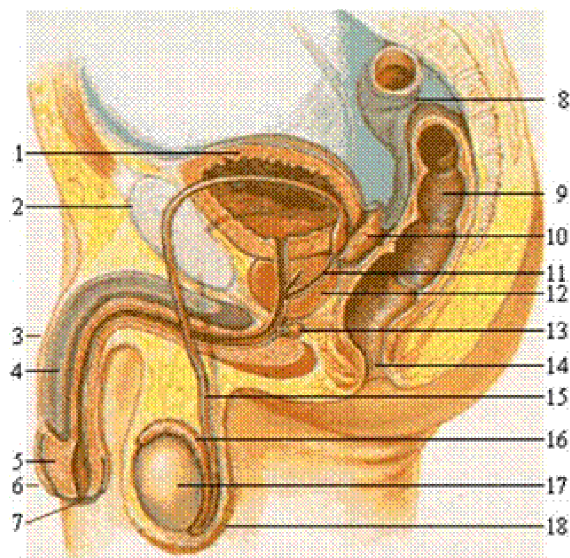
附录：男性生殖系统和女性生殖系统图



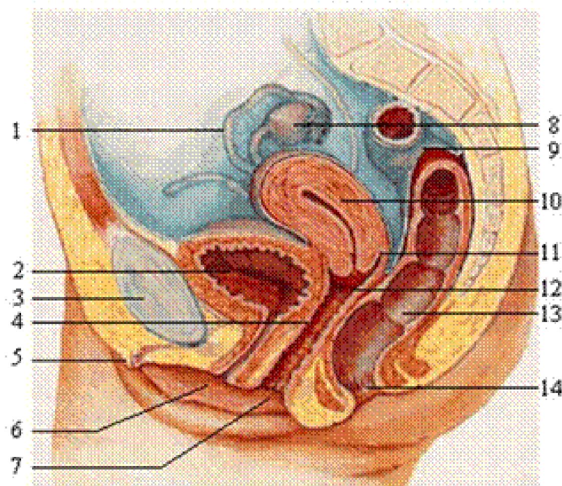
1. 膀胱
2. 耻骨
3. 阴茎
4. 阴茎海绵体
5. 龟头
6. 包皮
7. 尿道口
8. 乙状结肠
9. 直肠
10. 精囊腺
11. 射精管
12. 前列腺
13. 尿道球腺
14. 肛门
15. 输精管
16. 附睾
17. 睾丸
18. 阴囊



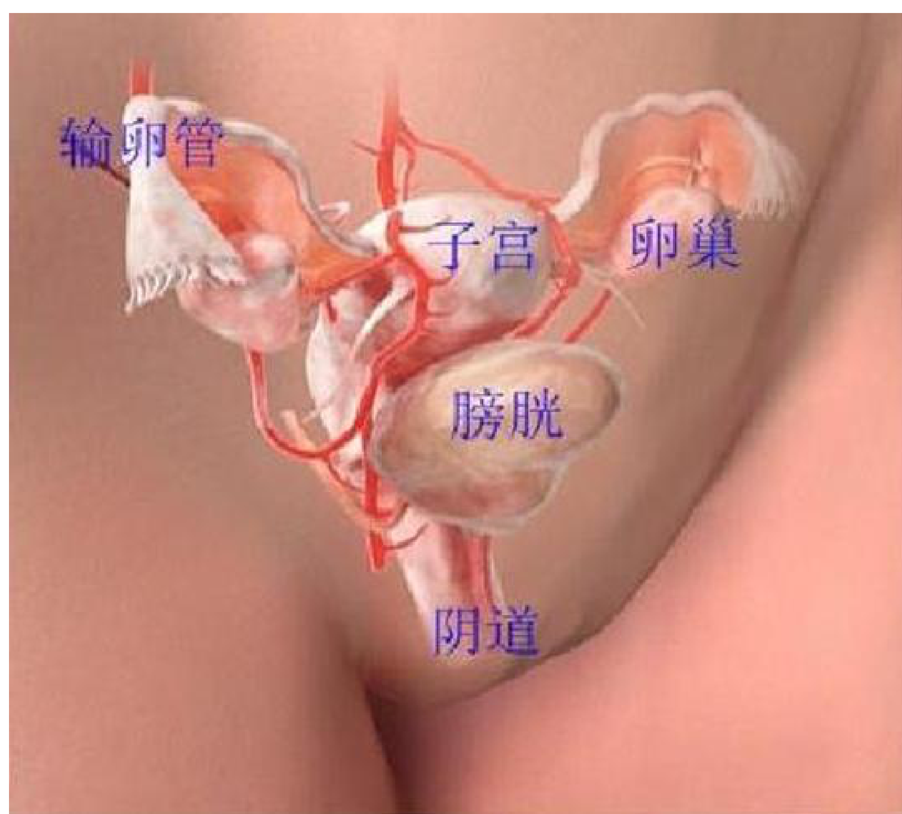
1. 输卵管
2. 膀胱
3. 耻骨
4. G点
5. 阴蒂
6. 尿道
7. 阴道
8. 卵巢
9. 乙状结肠
10. 子宫
11. 阴道穹窿
12. 子宫颈
13. 直肠
14. 肛门



1. 膀胱
2. 耻骨
3. 阴茎
4. 阴茎海绵体
5. 龟头
6. 包皮
7. 尿道口
8. 乙状结肠
9. 直肠
10. 精囊腺
11. 射精管
12. 前列腺
13. 尿道球腺
14. 肛门
15. 输精管
16. 附睾
17. 睾丸
18. 阴囊



1. 输卵管
2. 膀胱
3. 耻骨
4. G点
5. 阴蒂
6. 尿道
7. 阴道
8. 卵巢
9. 乙状结肠
10. 子宫
11. 阴道穹窿
12. 子宫颈
13. 直肠
14. 肛门


输卵管
子宫
卵巢
膀胱
阴道

卵巢、子宫和阴道

ANATOMY OF OVARIES, UTERUS AND VAGINA

